Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 9, nummer 1 Maart 1999

HET ONTTRONEN VAN ÍK, DE GEWELDIGE

Een favoriete les van Gelek Rinpoche

Wie geinteresseerd is in spiritualiteit wil prachtige kwaliteiten ontwikkelen. We willen graag erg gecompassioneerd, geduldig en attent zijn voor degenen om ons heen. Om voor iedereen zo te kunnen zijn, hebben we oprechte gelijkmoedigheid nodig. Dus proberen we gelijkmoedigheid te realiseren door ons op te sluiten in een cocon en erop te mediteren, en dan lijkt het heel gemakkelijk. Alle mensen in je meditatie gedragen zich precies zoals jij wilt en de verschillen tussen vriend en vijand, tussen jezelf en de ander, verdwijnen als sneeuw voor de zon.

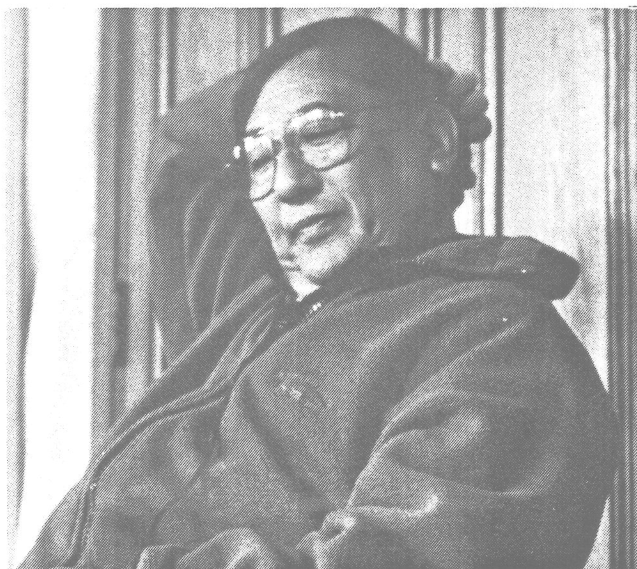
Wanneer je echter door het raam van je cocon naar buiten kijkt en moet omgaan met mensen die niet naar links of rechts gaan of op hun hoofd gaan staan wanneer jij dat zegt, dan is het ineens niet zo makkelijk meer. Anderen reageren niet zoals jij had gepland, en je wordt misschien boos, jaloers of ongeduldig. Je denkt: "Die mensen bezorgen me veel problemen door zo te doen, waarom zijn ze niet redelijk? Vanwege deze of gene frustrerende persoon ben ik die prachtige gelijkmoedigheid waarop ik mediteerde kwijtgeraakt". En dan trek je je terug in je cocon of je maakt je kwaad tot je er gek van wordt.

Waarom kunnen we ons niet aanpassen? Wat is er aan de hand? Waarom kunnen we niet geven en nemen? Wat hebben we te verliezen? In feite zul JIJ niets verliezen, maar het deel van jezelf dat egoistisch, zelfgrijpend en zelfingenomen is, dat zal verliezen. JIJ wordt niet gekwetst maar je trots. Dit is het deel van jezelf dat denkt het centrum van het universum te zijn, de kostbare en buitengewone 'Ik, de Geweldige'.

'Ik, de Geweldige' is verbonden met het mechanisme van zelfbescherming dat datgene verdedigt wat je als je waardigheid, als je zelf beschouwt. In werkelijkheid bescherm je valse trots, egoistische zelfingenomenheid; echte waardigheid hoeft zichzelf niet voortdurend te beschermen en verdedigen.

'Ik, de Geweldige' beschermen we het allermeest, terwijl het de bron is van al onze problemen. We dansen naar de pijpen van 'Ik, de Geweldige' en we hebben er alles voor over het te behagen. We geven ons spirituele pad op om toe te geven aan de grillen van 'Ik, de Geweldige'. Onze partner, vriendschap, geld, ons huis, werk, alles geven we ervoor op en altijd wijzen we naar iets anders, maar is het de schuld van 'Ik, de Geweldige'.

Vanaf nu moeten we dus inzien dat er maar één vijand is en dat is 'Ik, de Geweldige'. De dienaren van 'Ik, de Geweldige' zijn woede, ongeduld, jaloezie en frustratie. We moeten verantwoordelijkheid nemen voor die emoties en leren ze te bestrijden in plaats van met onze beschuldigende vinger naar een ander te wijzen. 'Ik, de Geweldige' heeft ons leven na leven laten lijden en we moeten al onze middelen, vermogens en opleiding inzetten om tegen de eisen van 'Ik, de Geweldige' in te gaan. Dit is onze vijand. Als er een duivel bestaat, dan is dit hem. Dit kost je gelijkmoedigheid, compassie, alle kwaliteiten die je wilt ontwikkelen. Herinner jezelf eraan wie je ware vijand is; laat dit advies niet op papier staan, maar knoop het in je oren en neem het ter harte. Hang een briefje op om jezelf eraan te herinneren op een plaats waar je het vaak ziet, op de stereo, de TV of het toilet. Dit is het punt waar het om gaat. Wanneer iets je krenkt in je trots, laat het jou dan geen pijn doen. Je zou juist blij moeten zijn dat iemand je helpt om 'Ik, de Geweldige' te verslaan. In plaats daarvan brengen we onze verdediging in stelling om te voorkomen dat 'Ik, de Geweldige' wordt gekwetst, alsof we ons omringen met schorpioenen. Een ander zul je echter niet steken, want die hebben hun eigen schorpioenen. Je zult jezelf steken.



Kijk naar Bush en Saddam Hussein. Bom hier, bom daar, ik verdedig, jij verdedigt. Wat heeft Bush gewonnen? 'Ik, de Geweldige'. Wie heeft verloren? De hele wereld heeft verloren met de ecologie die is verstoord. Het is hetzelfde op internationaal niveau en met de buren. Als je vooruit wil komen op het spirituele pad versla dan 'Ik, de Geweldige' voor je eigen bestwil.

Verdedig niet meteen 'Ik, de Geweldige', trek je niet zoveel aan van anderen. Probeer geduld te ontwikkelen als een manier om 'Ik, de Geweldige' te verslaan. Dat betekent niet je woede inhouden of onderdrukken, maar werken aan werkelijk minder geraakt zijn door wat mensen om je heen doen.
Je wil niet beheerst worden door de reacties van 'Ik, de Geweldige'. Natuurlijk zijn er situaties waarin het juist is om jezelf te beschermen, maar doe dat terwijl je dicht bij jezelf blijft en niet door aggressief te zijn en op andermans tenen te trappen.
Een ander aspect van geduld is het versterken van je vermogen om moeilijkheden te verdragen. Dat is waarom de chinese traditie beginnende leerlingen alleen leert om thee te maken en het vuur aan te houden. Veel tradities onderwerpen nieuwe leerlingen aan bepaalde beproevingen om hen geduld te leren. In de tibetaanse traditie wordt dit erg goed geillustreerd door Milarepa. Het is uiteraard belangrijk om dit niet te verwarren met jezelf martelen en misbruiken. Probeer ook geduldig te zijn met jezelf.
De truuk is om niet in de gewoonten van 'Ik, de Geweldige' te vervallen wanneer onze gevoelens gekwetst worden. Probeer te zien wat er gebeurt, dat een deel van jou er verantwoordelijk voor is, nameljk de koninklijke zelfingenomen 'Ik, de Geweldige'. Het is een geleidelijk proces van meer alert en bewust worden en toestaan dat die reacties je eraan herinneren om niet toe te geven aan je egoistische zelf. Besef dat ieder moment ons een nieuwe kans geeft om vrij te zijn van onze slechte gewoonten en de greep van 'Ik, de Geweldige'.

Gelek Rinpoche, From the Heart zomer 1998
(nederlandse vertaling: Marion Wierda)

HET GOEDE HART
Boekrecensie

In 1994 sprak de Dalai Lama voor een Christelijk gezelschap op uitnodiging van de Wereld Gemeenschap voor Christelijke Meditatie. Dit boek is niet alleen een weergave van de woorden van de Dalai Lama, het is ook een impressie van de indruk die de Dalai Lama maakte. De prachtige beschrijving van de Dalai Lama, zijn gedrag en zijn invloed in het voorwoord kan bijna niet anders dan je opvrolijken, en een diep gevoel van respect voor deze man geven. "Omdat de Dalai Lama zo aards, direct, warm en sympathiek is, zou je hem 'eenvoudig' kunnen noemen, maar in alle andere opzichten is hij een subtiel, vlug, complex en buitengewoon intelligent en geleerd mens."
Zowel de inleiding van Laurence Freeman als de uiteindelijke verhandeling van de Dalai Lama over een achttal evangelische tekstdelen gaven mij zeer veel nieuwe inzichten over hoe om te gaan met de relatie Christendom Boeddhisme. De Dalai Lama geeft een goed beeld van tot waar je de twee 'religies' met elkaar kunt vergelijken en vanaf waar je bewust moet zijn van de verschillen tussen beide.
Het is geweldig hoe de Dalai Lama een andere religie dan de zijne met zo'n diep respect weet te benaderen. Hij benadrukt ook zijn zorg om de Christelijke toehoorders niet aan het twijfelen te brengen. Zelfs ondanks het benadrukken van zijn Boeddhistische kijk op de teksten is er in de verste verte niets te vinden van voorkeur voor één van beide religies. Het uitgangspunt van de Dalai Lama is werkelijk niet anders dan dat beide religies evenveel waard zijn, maar dat hij nu toevalligerwijs Boeddhist is. Op, voor de Dalai Lama zo typerende, eenvoudige en gelijkertijd diepzinnige wijze weet hij, vanuit Boeddhistisch perspectief, een verfrissende kijk te geven op de bijbelfragmenten.
Zo behandelt hij b.v. Marcus 3:31-35 waarin Jezus zegt dat niet de vrouw met gezelschap die buiten om hem vragen zijn moeder, broers en zussen zijn maar dat diegene die de wil van God doen zijn moeder, broers en zussen zijn. Ik heb mij altijd af gevraagd waarom Jezus zijn moeder, broers en zussen afwijst maar de Dalai Lama legt hier juist de vinger op het accepteren van alle wezens als moeder, broers en zussen; geen afwijzing dus maar gelijkmoedigheid.
Het diepe respect van de gespreksgenoten, die de Dalai Lama consequent aanspreken met Zijne Heiligheid, heeft iets moois en is gelijkertijd ook wat gedwee op een wijze die af en toe wat slap over komt, maar dat is dan ook het enige min punt aan dit boek.
Dit alles wordt ook nog aan gevuld met twee korte verhandelingen over de Christelijke en Boeddhistische context (incl. woordenlijst) en biografieën van de betrokken personen wat het een zeer compleet boek maakt dat eenvoudig te lezen valt en zeker ook een bijdrage kan leveren aan de Godsdienstvergelijking.
Het boek is niet alleen verhelderend maar ook bevrijdend, en daarom een absolute aanrader voor iedereen die in een christelijke cultuur is opgegroeid en geïnteresseerd is in het (tibetaans) Boeddhisme.
(Uitgeverij lannoo/maitreya)

Robert Keurntjes

DHARMA EN MUZIEK

Een lezing van Philip Glass

Toen mij werd gevraagd over de Dharma te spreken bij Jewel Heart Holland, vond ik dat eerst niet zo'n goed idee. Ik weet iets van muziek, dus laat mij liever over muziek vertellen. Ik heb echter altijd gevonden dat mijn muziekleven, dat al begon toen ik erg jong was, de aansluiting met de Dharma in zekere zin erg makkelijk heeft gemaakt. Er zijn zoveel overeenkomsten en toegangen tot de Dharma vanuit de muziek, en omgekeerd heeft de Dharma ook mijn muziek beinvloed. Daarom zal ik het hebben over Dharma en muziek.
Ik heb niet vaak de kans om hierover te vertellen aan mensen met wie ik veel gemeen-schappelijk heb. Maar met jullie [de Jewel Heart mandala; red.] deel ik veel omdat we in dezelfde lineage zitten, en dus kan ik nu veel persoonlijker zijn dan in het openbaar voor een algemeen publiek.

Muzikale achtergrond

Ik begon met muziek maken toen ik zes jaar oud was, maar het werd pas serieus toen ik acht was, haha...! Vanaf mijn achtste ging ik namelijk dagelijks oefenen en had ik een muziekleraar. Dat is de eerste overeenkomst tussen Dharma en muziek; in de muziekwereld is het volkomen normaal om een leraar te hebben. Ik had mijn eerste leraar vanaf mijn achtste, kreeg een andere toen ik vijftien werd, en had nog twee belangrijke leraren tussen mijn twintigste en mijn dertigste. De laatstgenoemden waren Nadia Boulanger, een grote leraar in harmonisch contrapunt, en Ravi Shankar, met wie ik als assistent heb gewerkt.
Op mijn tiende gaf ik mijn eerste concert en ik heb inmiddels zo'n 50 jaar voor publiek gespeeld. Het is voor mij heel vanzelfsprekend om op het toneel te staan voor duizenden mensen. Wanneer ik nerveus ben is dat alleen omdat ik het optreden onvoldoende heb voorbereid.
Voor mijn gevoel ben ik altijd al een musicus geweest: ik heb nooit hoeven kiezen wat ik later wilde worden, want die keuze was eigenlijk al gemaakt. De vraag was alleen nog: waar ik zou studeren, welk instrument ik zou spelen, wat ik precies in de muziek zou gaan doen. Ik werd componist op mijn vijftiende, een gemiddelde leeftijd, veel componisten begonnen jonger. Maar pas vanaf mijn dertigste heb ik muziek geschreven die ik als origineel beschouw. Wanneer ik als dertiger was gestorven zoals Mozart en Schubert was er dus nauwelijks muziek van mij geweest die het herinneren waard zou zijn. Gelukkig heb ik de kans gehad om meer muziek te schrijven. Eerlijkgezegd ontwikkelen de meeste componisten zich langzaam, en op die manier wordt veel prachtige muziek geschreven. Het is niet eerlijk om jezelf met uitzonderingen zoals Mozart, Schubert en Mendelssohn te vergelijken. Mensen van dat kaliber kom je net zo vaak tegen als engelen in de straten van Manhatten. Vergeet dat dus maar gewoon.
Vanaf mijn veertigste kon ik pas leven van de muziek; daarvoor kon ik mezelf er niet van onderhouden. Overdag was ik verhuizer, 's avonds en 's nachts componeerde ik of trad op. Af en toe hield ik op met werken om op tournee te kunnen gaan.

Kennismaking met de Dharma

Ik kwam in aanraking met de Dharma - of zoals Allen Ginsberg zou zeggen: ik ontmoette de Dharma en de Dharma ontmoette mij - in 1967 toen ik dertig was. Ik ontmoette een goede vriend van Gelek Rinpoche: Tomo Geshe Rinpoche, en later Gelek Rinpoche zelf en deze twee mannen werden mijn belangrijkste leraren. Ik heb dus twee lamas: een introverte en een extroverte, en jullie weten wel wie wie is! Ze zijn heel verschillend en toch zijn ze als broers. Ze hebben dezelfde leraren gehad en zitten beide in de lineage van Trijang Rinpoche en Phabongka Rinpoche. Wanneer ik van de ene iets leer, kan ik dat met de andere bespreken.
Welnu, ik heb een stevige basis in de muziek, een lange geschiedenis van 50 jaar, en een iets minder lange geschiedenis in de Dharma van 30 jaar. Die ontwikkelingen hebben naast elkaar plaatsgevonden, maar elkaar ook op een bepaalde manier voortgestuwd. Zo heb ik het althans ervaren en daar wil ik op ingaan aan de hand van de zes perfecties.

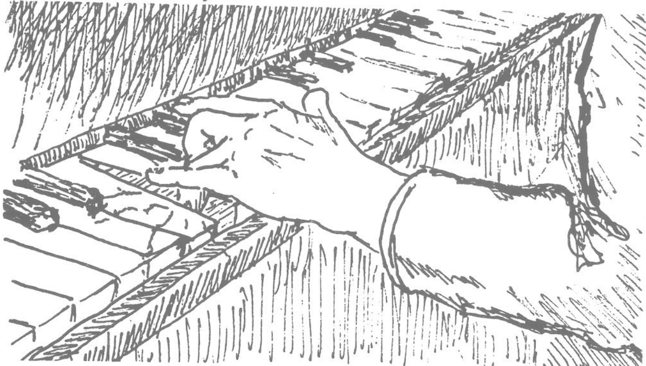
Lineage

Het thema lineage past niet goed binnen het raamwerk van de zes perfecties maar vormt wel een soort achtergrond. Mijn lerares Nadia Boulanger bijvoorbeeld was een leerling van Faure, en wanneer ik naar mijn eigen muziek luister dan kan ik Faure daarin horen. Ik werd betrekkelijk laat haar leerling, en ze moest het werkelijk in me stampen, mijn hemel, maar het is uiteindelijk blijven hangen.
Naast componist ben ik ook instrumentalist. Mijn leraar op dat gebied was een fluitist met een heel eigen geluid. Wanneer ik iemand hoor spelen die les heeft gehad van dezelfde leraar als hij, dan kan ik dat duidelijk horen.
Lineage bestaat dus beslist in de muziek. Je ontwikkelt een soort comfortabele relatie met musici, een soort herkenning versterkt die relatie. Je werkt je hele leven samen met allerlei musici en in die grote groep zijn er een paar waarmee je via de lineage verbonden bent. Het is niet zo strikt als in de Dharma, maar het is wel heel herkenbaar in de muziek.



De zes perfecties
Wat ik vertel over muziek en de zes perfecties geldt in feite voor alle beroepen, of je nu kok bent of schilder of wat dan ook. De reden waarom ik het over muziek heb is dat ik van die andere dingen niets weet. Je kunt de zes perfecties toepassen op alles wat het leven je brengt, zo diep en universeel is deze benadering. Het leven wordt het materiaal waarmee je werkt, je hoeft dat niet ergens anders te zoeken. Dat is in zekere zin heel praktisch: je hoeft niet te doen alsof je een leven leeft, je leeft het gewoon.

Vrijgevigheid
Voor veel van ons kunstenaars is het moeilijk te bepalen wat de relatie is tussen ons werk en de rest van de wereld. Het kan vaak zo geisoleerd lijken. We oefenen jarenlang op de viool of de piano of schrijven muziek en niemand luistert. De steeds terugkerende vraag is dan: Waar is mijn muziek goed voor? Wie heeft het nodig? Wie heeft er behoefte aan?
Wanneer je in Amerika schilder bent en je vertelt iemand dat je schilderijen hebt gemaakt maar dat niemand ze wil kopen en dat je dus de kost niet kunt verdienen, dan zullen de meeste amerikanen antwoorden: Tja, wie heeft je dan ook gevraagd om dat te doen!? Niemand natuurlijk.

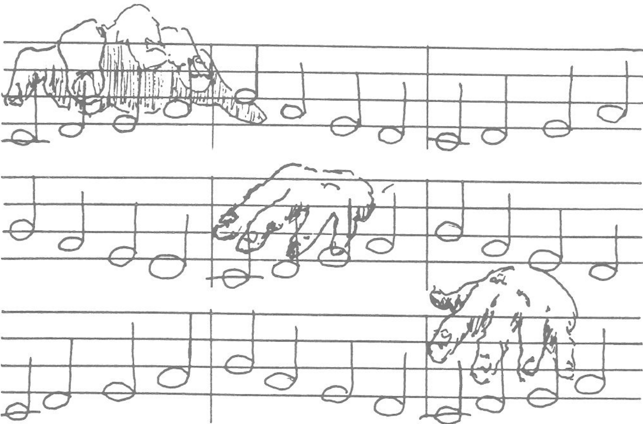


Eén van de eerste behulpzame dingen die ik leerde in de Dharma was, zoals Phabongka Rinpoche zegt: de motivatie aan het begin en de toewijding aan het eind. Ik vraag me af of motivatie en toewijding wel zo verschillend zijn. De ene is aan het begin en de andere aan het eind, maar verder weet ik het niet. Het gaat er in beide gevallen om dat onze activiteit van nut moge zijn voor andere levende wezens, en heeft te maken met het gelijkstellen van jezelf met anderen.
Dat is een buitengewoon krachtig idee, en zoals al zulke ideeen is het niet alleen een idee maar ook een beoefening. Er is geen concert dat ik begin zonder toewijding. Ik zeg het niet tegen het publiek, dat hoeft niet; het gebeurt gewoonlijk de ochtend voor het concert als onderdeel van mijn dagelijkse beoefening. Dat heeft een diepgaand effect gehad op waar mijn muziek over gaat, de uitvoering ervan en waarom ik het doe.
Vrijgevigheid in de vorm van motivatie en toewijding is van onmiddelijk nut voor een kunstenaar omdat het helpt je werk te verbinden met de wereld. Vanuit deze benadering gaat het om een transactie tussen jezelf als musicus en de mensen voor wie de muziek is bestemd. Dat is een essentieel aspect van muziek dat nooit mag worden vergeten. Vandaar dat ik mijn relatie met de muziek vooral als optredend musicus heb benadrukt. Bij een optreden staat de transactie het meest centraal, want dan is er alleen ik en het publiek. Op die manier heb ik de meest zuivere ervaring van het aspect van de transactie. Dat verschaft de energie aan mijn hele muzikale leven, of met andere woorden: ik kan me mijn leven als musicus niet anders voorstellen, de gedrevenheid zou er niet zijn.
Een andere benadering van de perfecties is als tegengif tegen negativiteiten. Vrijgevigheid is dan het middel tegen gehechtheid, bijvoorbeeld aan beroemdheid. Dat is een belangrijk punt. Het positieve van optreden is dat de transactie plaatsvindt, het negatieve is dat je moet omgaan met applaus. Daar zul je een balans tussen moeten vinden. We kennen allemaal wel artiesten die onmogelijke mensen zijn bij gebrek aan die balans. Maar je hoeft natuurlijk geen popster te zijn om aan die kwaal te lijden.

Geduld
Geduld is het tegengif tegen woede. Sartre zei: de hel dat zijn de anderen ("l'enfer c'est les autres") en de gedachte daarachter is dat de wereld heel mooi zou zijn als er geen mensen waren. In de muziekwereld kom je woede, jaloezie en al die dingen maar al te vaak tegen, net als in alle andere beroepen trouwens, tussen critici en producenten, artiesten en componisten enz.
Onlangs vertelde ik een soefi verhaal toen we werkten aan een stuk gebaseerd op een tekst van een grote soefi dichter, Rumi. Het verhaal gaat over het ontwikkelen van geduld. Een jonge man gaat naar een dorp en zoekt de soefi meester bij wie hij in de leer wil. Hij treft hem thuis, waar zijn vrouw naar hem staat te schelden en te schreeuwen. Ze roept dat hij lui is en geen geld verdient. Wanneer ze de kamer heeft verlaten vraagt de jonge man: Meester, ik weet dat u een groot meester bent, maar hoe houdt u het uit met deze vrouw? Hij antwoordt: Oh, zij is heel belangrijk, zij is mijn leraar!

Ethiek en discipline
Ethiek is een raar begrip en ik vraag me af of onze tibetaanse leraren wel beseffen hoe beladen dat woord is voor westerlingen. Daarom aarzel ik het te gebruiken en spreek ik liever over het nakomen of zuiver houden van je geloften ("commitments") of het instandhouden van een zuivere relatie. Het heeft te maken met mijn geest, met het idee van discipline, moeite doen.
Als kind repeteerde ik iedere dag op dezelfde tijd. Ik kwam uit school, pakte mijn instrument, zette de muziekstandaard op en ging spelen. Dat is heel makkelijk aan te leren als je 7 of 8 jaar oud bent.
Toen mijn kinderen nog jong waren vroeg ik Tomo Geshe Rinpoche eens: Wat kan ik mijn kinderen leren, wat kunt u zeggen over de opvoeding van kinderen? Hij zweeg een tijdje zoals hij wel vaker doet en zei toen: Je kunt niet zoveel doen. Eerst dacht ik dat dat alles was, maar toen ging hij verder: Eén ding kun je maar doen, of eigenlijk twee; besef dat hun lot niet hetzelfde is als dat van jou, en leer ze een paar goede gewoonten aan.
Mijn ouders hebben me bedoeld of onbedoeld discipline meegegeven en dat is waarschijnlijk het belangrijkste dat ik ooit heb geleerd. Ik kan iedere dag op

dezelfde tijd hetzelfde ding doen. Het is eigenlijk heel eenvoudig.
Allen Ginsberg was één van mijn beste vrienden en we hebben veel tijd samen doorgebracht tijdens de zomer- en winterretraites van Jewel Heart. Om uiteenlopende redenen sliepen geen van beide veel en zaten nachtenlang te praten. Allen zei toen eens: Ik benijd jou zo, jij hebt discipline en ik absoluut niet; ik kan nog geen twee dagen achtereen hetzelfde doen! Ik vroeg hem hoe hij dan die vele boeken vol prachtige poezie had geschreven. Hij antwoordde: Ik word 's nachts wakker en schrijf een paar zinnen, en de middag daarop schrijf ik nog eens wat, ik weet niet eigenlijk... Voor hem werkte dat, hij had een soort spontane toeging tot zichzelf. Maar de mesten van ons hebben dat vermogen niet en dan kan discipline helpen.
Toen ik als tiener muziek begon te schrijven dacht ik: hoe weet je nu wanneer je ideeen moeten komen? Ik besloot van 2 tot 5 uur 's middags te werken en muziek te schrijven, dan moest het gebeuren. Ik ging gewoon zitten wachten in die tijd en ging niet weg. En wanneer ik bijvoorbeeld 's morgens een idee kreeg schreef ik het niet op. Na een tijdje begon daardoor ik mijn ideeen te krijgen tussen 2 en 5, en bovendien werd ik 's nachts niet meer lastig gevallen door goede ideeen!
Vanuit de muziek was ik dus vertrouwd met discipline. Ik wist dat als ik maar bleef oefenen, dat ik dan uiteindelijk een moeilijk stuk kon spelen. Dat soort vertrouwen in je eigen vermogen heb je nodig.
Veel mensen zien er tegenop om de geloften na een initiatie te houden; voor mij is die discipline niets bijzonders. Geloften hebben een speciaal voordeel. Wanneer je een beoefening dagelijks doet op grond van een gelofte, geeft het een bepaalde energie. En moeilijke dingen worden door een dagelijkse beoefening steeds makkelijker. In het begin zijn sadhanas heel ingewikkeld en kun je al die gedetailleerde visualisaties nauwelijks onthouden, maar na een aantal jaren 'zit alles waar het hoort te zitten'. Ik schrijf ook wel pianomuziek die ik zelf nog niet kan spelen omdat ik weet dat ik het kan leren. Maar dat kost me soms twee maanden en dan vraag ik me wel eens af waarom heb ik dat verrekte stuk in hemelsnaam heb geschreven.



In de muziek heb ik geleerd dat moeilijke dingen mogelijk en uiteindelijk zelfs makkelijk worden door oefening en dat geldt absoluut ook in de Dharma. Het is een grote aanmoediging voor mij geweest, want in het begin denk je soms dat je het nooit zal leren.

Enthousiaste inspanning
Het gaat bij deze perfectie niet alleen om inspanning, maar ook om plezier en enthousiasme, vandaar dat ik spreek van enthousiaste inspanning. In de muziek is dat moeilijk voor me. Ik oefen nog steeds dezelfde toonladders als toen ik een kind was om mijn vingers in vorm te houden, maar om nu te zeggen dat ik daar plezier in heb... Ik ben verre van volmaakt in deze perfectie, met de discipline gaat het heel aardig, maar de enthousiaste inspanning voor de beoefening is er nog niet helemaal!



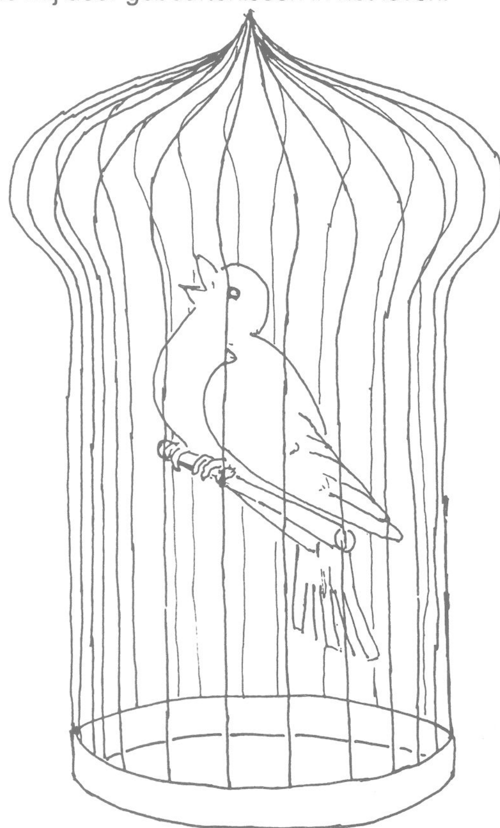
Ook hier zijn Dharma en muziek erg parallel. Je begint aan een beoefening en ineens merk je dat je er plezier in hebt. Dan denk je: Aha, dus dat bedoelen ze met enthousiaste inspanning. Wanneer dat een paar keer gebeurt, dan wordt het een soort ideaal. Het lukt misschien niet iedere keer, maar dat geeft niet, want je weet dat je het toch kan bereiken. Op die manier kun je met alle perfecties omgaan; iedereen heeft er wel waar hij of zij minder goed in is.
Eén van de mensen met wie ik speel en op tournee ga is pianist. Hij gaat er prat op dat hij elke dag piano speelt. Het komt echter voor dat we onderweg niet over een piano beschikken, bijvoorbeeld in de trein of in het vliegtuig. Ik vroeg hem eens wat hij dan doet. Hij zei: "Daar weet ik iets op. Ik doe mijn ogen dicht, visualiseer het toetsenbord, en stel me voor dat ik een stuk van Rachmaninov speel van begin tot eind, een ingewikkeld stuk met erg veel noten. Ik visualiseer mijn vingers op de toetsen, ik voel de toetsen en mijn eigen bewegingen en het resultaat is precies hetzelfde als wanneer ik achter een echte piano had gezeten." Ik was verbijsterd. Misschien hebben we wat aan dit voorbeeld voor onze eigen beoefening.

Concentratie
Elk van de perfecties is van toepassing op de andere vijf, dus ik kan spreken over de concentratie van vrijgevigheid, de concentratie van enthousiaste inspanning enz. Wat die pianist doet is in feite pure concentratie, adembenemend mooi. Ik had hem nooit beschouwd als een yogi, maar na dat verhaal beslist wel. Als hij ooit nog eens geinteresseerd raakt in de Dharma en sadhanas gaat doen, pas dan maar op: dan zie je binnen de kortste tijd een Yamantaka de kamer inlopen!
Iemand vroeg mij eens hoe ik uit het hoofd kan spelen, want ik speel alles uit het hoofd en heb enorm veel muziekstukken in mijn geheugen. Allen Ginsberg kon trouwens ook ontzettend veel poezie uit het hoofd re-

citeren, dat had zijn vader hem als kind uit het hoofd laten leren. Ik heb daar van geleerd dat poezie eigenlijk een mondelinge traditie is, dat het over spraak gaat en over transactie net als muziek, dat het niet iets in een boek op een plank is.
Maar goed, hoe onthoud ik muziek? Ik wist het in eerste instantie niet en ben toen mijn mentale activitiet tijdens het spelen gaan analyseren. De analyse was erg gedetailleerd: wanneer ik een noot speel, hoe weet ik dan wat de volgende noot moet zijn? Er zit nauwelijks tijd tussen. In feite gebeuren er drie dingen op dat moment. Ten eerste hoor ik de noot die ik ga spelen, en dat is ruciaal. Als ik de noot niet hoor lukt het niet. Ten tweede projecteer in de zeer nabije toekomst hoe de noot gaat klinken. Ik hoor dus iets uit het verleden, projecteer dat in de toekomst en ben zelf gevangen daartussenin - dat is het derde punt. Dit bewustzijn van verleden, heden en toekomst beweegt zich door de muziek.
Dat is buitengewoon interessant, want ik heb nooit begrepen hoe tijd werkt in de muziek. Een opera bijvoorbeeld kent meerdere tijdsaspecten. De voorstelling duurt ongeveer drie uur, het verhaal van de opera beslaat een periode van misschien 60 jaar beslaat, en dan is er nog het moment waarop je luistert. Wat is toch die tijd waarover wij het hebben? Wij spreken in het algemeen over tijd als conventie, maar wat is de werkelijke manier van bestaan van tijd of ook muziek? Daarmee komen we bij de zesde perfectie.

Wijsheid

Interessant is hoe handig wij zijn in het omgaan met tijd. We kunnen ons het verleden herinneren, aan de toekomst denken, in het heden leven, een hele zomer in één gevoel samenbrengen of juist één moment bijna een heel leven laten duren (bijvoorbeeld in de stoel van de tandarts...). Wij zijn dus heel handig met de conventies van de tijd.
Als kind vroeg ik me al af waar muziek vandaan komt. Eigenlijk begon ik muziek te schrijven omdat ik dat wilde weten. In Londen tijdens een reeks concerten vroeg ik dit eens aan Ravi Shankar. Hij keerde zich naar rechts, waar een tafeltje stond met een foto van zijn leraar, prostreerde en zei: Door de genade van de guru. Ik viel bijna flauw, want ik had geen idee dat het zo werkte. Let wel, ik was toen nog nooit naar India geweest en wist niets van die cultuur. Het maakte zo'n indruk omdat het voor hem op een heel authentieke manier waar was, voor hem werkte het zo.
Het is geen ongewoon idee onder kunstenaars om te zeggen dat muziek van buiten komt. Dat schept een zekere afstand tussen de bron van de muziek en onszelf en we ervaren het op die manier. Maar daarmee is de vraag naar de oorsprong van de muziek nog niet beantwoord, de vraag is daarmee alleen afgedaan. Want waar haalt de guru de muziek vandaan? Van zijn guru? En waar haalt die het weer vandaan?
Wat ik destijds niet besefte is dat de vraag waar muziek vandaan komt tot in het oneindeige doorgaat. Ik had de verkeerde vraag gesteld. De eigenlijke vraag waar het om gaat is: wat is muziek?
Ik heb een aantal dromen gehad over de aard van muziek. Dromen zijn niet altijd alleen psychologisch zoals wij in het westen vaak denken. Het feit dat het dromen zijn betekent nog niet dat het geen werkelijke ideeen zijn.
In de eerste droom verscheen de muziek als een object, driedimensionaal, zo solide als een stoel. In die droom kon ik zien hoe de muziek een fysieke vorm aannam.
In een volgende droom hoorde ik de noten G, B-flat, D-flat en deze veranderden in G, B-natural, D-natural. De noten fungeerden als deur in deze droom, er is een verplaatsing van een minor naar een major positie; de deur gaat open en dicht afhankelijk van het geluid.
De derde droom begon met het akkoord G, B-flat, D, dat ging over in G, B-natural, D en eindigde in G, B-flat, E-flat. Het akkoord op zich was niet zo belangrijk, maar dat het geluid verscheen als een golf achter mij, die me met grote kracht voortstuwde in de tijd. Het was niet echt water, meer een specifiek soort energie, en het stuwde mij door gebeurtenissen in het leven.



In de vierde droom wilde een verzamelaar een muziekstuk kopen. Ik bood hem de bladen aan met de noten, maar hij wilde de muziek zelf, de bron van de muziek. Ik wist niet wat te doen en gaf hem uiteindelijk een vogel in een gouden kooi, zoals op een schilderij dat ik een jaar tevoren in India had gekocht. Hij zei dat hij dat zocht en kocht hem. Blijkbaar wilde hij dat hebben. En ik dacht: Oh, dat is dus waar muziek vandaan komt.
Al deze mooie verhalen en beelden zijn een weergave van mijn denken op dit moment, van verschillende conventies ten aanzien van muziek. Er is de algemeen aanvaarde conventie van muziek zoals we die allemaal kennen, maar wanneer ik andere conventies kan ervaren in mijn verbeelding, dan bestaan die ook. Dit is wat ik weet over Dharma en muziek, nu weten jullie het ook.

Philip Glass, Nijmegen 15 november 1998
(nederlandse vertaling: Marion Wierda)

DE VERHUIZING

Een grote bende, géén sanitair, lekkage-sporen, kapot raam, bladderende muren – wat een troep, waarom zou Jewel Heart juist hier haar nieuwe plek zoeken?

Hier waren we een half jaar eerder ook al wezen kijken naar een etage, maar te duur. Ron Twisk was opnieuw benaderd door de makelaar voor iets op de begane grond. De werkgroep huisvesting en het bestuur keken met enige reserve rond in het voormalige Dominicanercollege in de Dominicanenstraat, nadat een aantal serieuze opties eerder teleurstellend waren afgeketst. Pogingen om onder dak te komen in De Oorsprong aan de Daalseweg en het huren van de Augustinessenkapel aan de Scheidingsweg waren gestrand in de laatste fasen van de onderhandeling. Daarvóór waren ook het huren van de voormalige mensa, het onderkomen van de Schoolbegeleidingsdienst aan de Heyendaalseweg en het pittoreske Hervormde kerkje in Neerbosch in onderhandeling geweest. Een aantal van deze objecten hebben we samen met het P.M.V. bekeken. Uiteindelijk besloten zij te blijven zitten waar ze zitten.

Door de rommel en troep heenkijkend ontstond er toch van lieverlee een voorzichtig enthousiasme. De ruimten voldeden qua omvang en aantal perfect aan onze eisen. Een grote zaal, een kleiner lokaal, een kamertje voor Rinpoche om te rusten en een inpandige fietsenstalling waarin keuken en administratie ondergebracht zouden kunnen worden. Die rommel, daar zouden we wel weg mee weten, sanitair plaatsen was volgens Ron geen probleem en met de nodige vrijwilligers zou een facelift uit te voeren zijn waarmee we onze eigen sfeer zouden kunnen scheppen. Door alle grauwheid heenkijkend kregen de meesten het gevoel: Dit is het! Ondanks alle aantrekkelijks wat ons tot nu toe aan de neus voorbij was gegaan en het idee dat er in het centrum van de stad niets betaalbaars voor ons te vinden zou zijn, had ik het vaste vertrouwen dat er vroeg of laat iets op ons af zou komen. Et voila! Nog wel zeer dicht bij het stadscentrum: een uitgesproken wens van Rinpoche.

En de cirkel is weer rond! In mei 1990 betrokken wij met Hélène van Hoorn ons eerste eigen centrum in het Dominicanerklooster. Na vele vaagheden en dus onzekerheden door de gemeente opgeworpen, bleken we toch in het voorjaar van 1993 eruit te moeten. De Vrouwenschool kwam erin. Daar zitten we nu vlak naast, op bijna dezelfde plek. Dankjewel Hélène voor je stilzwijgende posthume medewerking om ons weer terug te laten keren op de oude stek.

Het bestuur gaf de werkgroep huisvesting een mandaat om met de eigenaar te onderhandelen over huurprijs en condities. Vanaf Kerstmis werd er begonnen met het werk. Ron Twisk leidde de werkzaamheden en Marianne van der Horst nam het voortouw van het schilder- en stoffeerwerk. Paul van Veen zou de elektrieke stromen in goede banen gaan leiden. Nu nog een legertje vrijwilligers en... aanvallen maar!

Ron en Marianne met hun adjudanten dreven de vrijwilligers tot grote prestaties, zowel aan het front als achter het front. Het slagveld ging schuil onder wolken schuurstof en schuurmachines produceerden oorverdovend lawaai gemengd met doffe mokerslagen. Daarna viel de haast meditatieve stilte van plamuurmes, kitspuit, schilderskwast en verfroller. Jet Schrijer leidde aan het thuisfront het gordijnenwerk: kopen op de markt en tientallen meters naadjes en zoompjes leggen – titanenwerk achter de frontlinie!

Er werd gestreden op alle niveaus. Ron plaatste plee's, was druk met de afwatering van het 'fietsenhok', plaatste een boiler, een scheidingswand etc, etc, etc en moest ondertussen het volk aan het werk houden. Paul verdween tijdenlang als 'vermiste' onder de vloer en tussen het dubbele plafond. Mensen lagen op de grond aan plinten te werken, anderen gingen op steigers het vijf meter hoge plafond te lijf. De deadline was 1 februari en het wonder geschiedde. De verhuizing kon onder regie van Ineke Vrolijk plaatsvinden. Er werd met enkele wagens in konvooi gereden. Afscheid van de Dommer van Poldersveldtweg, waar we sedert 1993 met genoegen resideerden.

Nu zitten we dan hier, maar nog lang niet klaar. Er wordt nog elke dinsdag gewerkt en dat is nodig. Vóór eind april, als Rinpoche komt, moet het voornaamste klaar zijn. Wie wil helpen op dinsdag – de klussendag – of enige andere dag, is welkom! Spiritueel praktizeren verbroedert en verzustert, maar noeste handenarbeid niet minder. Dat straalt niet alleen af op ons nieuwe onderkomen, maar ook op de gehele mandala. Het waren niet enkel mensen uit Nijmegen en omgeving die handen toestaken. Er kwamen er uit Den Bosch, zelfs tot uit Roosendaal (NBr). En behalve mandala-leden, ook mensen van de open meditatie-avond. Grote dank voor ieder die zijn steentje materieel, financieel of moreel heeft bijgedragen, is op zijn plaats. Mogen we op u blijven rekenen?

De grootste dank zal evenwel zijn als dit centrum – waar Marian van der Horst de grauwsluier met haar aangename kleurenpalet heeft verdreven – de plek zal blijken te zijn waar Rinpoche en de gehele mandala zich thuisvoelt en vanwaaruit Den Bosch, Tilburg en in de toekomst wellicht nog andere blaadjes aan de Jewel-Heartlotus zich ten volle kunnen ontvouwen.

Piet Soeters










TOP





EEN NIEUW CENTRUM, EEN NIEUW BEGIN

Een impressie

Zo rond het begin van het nieuwe jaar komt het bericht: Jewel Heart heeft een nieuw centrum.
Hoewel ik het afgelopen jaar het contact met Jewel Heart enigzins aan het verliezen was, slaat het gevoel van vreugde en enthousiasme dat uit de brief spreekt op mij over. Als er nogmaals gevraagd wordt om assistentie zoek ik geen uitvluchten meer maar besluit ik mee te helpen.
Als ik voet zet in het nieuwe centrum is er al heel veel gedaan door Ron Twisk en Marian van der Horst en vele anderen: het plafond is schitterend lichtblauw en de meeste muren zijn gewit maar er moet ook nog heel veel gebeuren. Het werk is zwaarder dan ik dacht en vergt veel concentratie. Ik verf een muur en mag dan radiators gaan schuren. Ik schuur het vel van mijn vingers terwijl ik mezelf eraan herinner dat dit een fantastische manier is om slecht karma de wereld uit te helpen. 's Avonds ben ik moe maar ook vol met nieuwe energie, zoveel dat ik de slaap niet kan vatten.
Mijn relatie met Jewel Heart en Gelek Rinpoche worden gekenmerkt door hoge pieken en diepe dalen. In het begin, toen ik de Inscholingscursus volgde bij Ineke, genoot ik erg maar had ik de neiging om de beoefening te overdrijven. Ik probeerde steeds langer te mediteren, een half uur, een uur, 2 uur, een halve dag. Ik ging natuurlijk met grote stappen vooruit maar kwam ook ware atoombommen van emoties tegen, waar ik niet mee wist om te gaan. Ik wilde deze emoties niet en om ze te vermijden ging ik niet meer naar de cursus van Ineke.
Het eerste bezoek van Rinpoche dat ik meemaakte was in het voorjaar van 1997 en was een schitterende ervaring. Vooral ook omdat ik nog lekker de aap uit de boom kon kijken. Ik zoog zijn woorden op als een dorstige spons, maar voornamelijk uit pure nieuwsgierigheid. Tijdens het voorjaarsbezoek van Rinpoche het afgelopen jaar leerde ik mezelf weer eens van een hele andere kant kennen. Ik was buitengewoon verheugd hem weer te zien en bekeek hem met nieuwe ogen. Er ging weer een bom af, maar dit was een bom van liefde. Maar zijn woorden, die niet zoveel verschilden van het jaar daarvoor, hadden nu een hele andere impact. Doordat ik nu een commitment had gemaakt, besefte ik dat het niet gewoon een leuk vrijblijvend beginnersverhaaltje was, maar essentiele zaken die je in je eigen leven in praktijk moest zien te brengen, wilde je ooit komen waar Rinpoche was. Door mijn eigen leven langs deze meetlat te leggen besefte ik hoeveel ik nog te doen had, hoeveel kilometers nog te gaan. Aangezien ik nogal lui aangelegd ben, was het ontnuchterend en omdat ik bovendien nog trots ben, een bijna vernederende ervaring. Toen zijn vrijdag-avond praatje ten einde liep was ik teleurgesteld weer terug op aarde, met een gevoel van miskend zijn en jaloezie. Ik misgunde Rinpoche zijn positie. Waarom moest die man alle aandacht hebben? Op hoge toon stelde ik een wat botte vraag om mijn grieven te uiten: die compassie, wat kon je daar nou eigenlijk mee in de praktijk? Ik kreeg als antwoord dat ik eerst maar eens compassie voor mezelf moest hebben.
Een heel waardevol antwoord, maar wel multi-interpretabel. Mijn slechte karma hielp me een handje want het zorgde ervoor dat ik werd ontslagen uit een baan die ik had genomen om nederiger te worden (schoonmaken) maar waar ik het niet echt naar mijn zin had. Uit compassie voor mezelf ben ik toen maar eens flink vreemd gegaan, spiritueel gesproken dan. Dat leek me wel een mannelijke, praktische oplossing. Ik ben een dure cursus gaan volgen bij eens spiritueel centrum in Arnhem, waar veel aandacht was voor heftige emoties en waar ik leerde dat ik de bron was van mijn eigen ervaringen. Op een bepaald niveau creeer ik mijn eigen werkelijkheid, een werkelijkheid waar ik dus ook zelf de verantwoordelijkheid voor moet dragen. Dus als ik me irriteer aan Ineke Vrolijk of Gelek Rinpoche, dan is dat niet hun schuld. Hoe simpel 't ook mag klinken voor sommigen, voor mij was het een eye-opener. Hoe dan ook, deze cursus was geen vervanging voor boeddhisme maar een welkome aanvulling. Stabiel ben ik nog steeds niet helemaal, maar wil je jezelf transformeren of hervormen dan zul je toch ook je oude vorm, je oude zelfbeelden, moeten aanvaarden en loslaten, en dat geeft wat instabiliteit. Waar ik nog enigzins mee worstel is dat ik mijn emoties moeilijk kan uiten. Temeer ook daar dit punt bijna nooit benadrukt wordt in de traditionele boeddhistische leringen -bij mijn weten. Maar het is mijn overtuiging dat je emoties-welke dan ook, en ook de extreme- eerst helemaal gevoeld moet hebben, helemaal toegelaten, wil je ze vervolgens in de leegte kunnen oplossen.
Het schilderen van het nieuwe centrum was een fantastische gelegenheid om mindfulness te oefenen. Ik moest steeds denken aan de regel uit een gedicht van Je Tshong-Khapa: "Like a sunburnt elephant jumping in the lotus pond"
Ik heb grote bewondering voor de mensen die zo'n 6 weken lang al hun tijd in het nieuwe pand hebben gestopt. Rest mij nog iedereen succes te wensen, zowel de mensen die het allemaal met een flinke korrel zout nemen als de mensen die het allemaal erg serieus opnemen zoals ondergetekende, en vooral alle mensen die zich inzetten voor het dagelijks reilen en zeilen van Jewel Heart.

Alrik Hamer

Zomaar wat gedachten ...

T'is me toch wat! Ben je net gewend,
dan wordt er al weer heen en weer gerend.
Fijn dat we hier als' hekkesluiters'mochten zijn,
Zoals we waren gefocused op de adem
vertoefden we in een ' Ruimte ' en wel met bodem.
Soms dwarrelde onze geest, de kaalslag is begonnen:
No Lamp, no light, no view
no tongue, no cooky, no taste,
no chest, no store, no more time to waste
We go, we go, there is plenty of room in the moon,
Up to the sky, but why?, but why? do we apply.
Is there Emptiness in the empty room?
Let's change the changing habit.

De open meditatiegroep
Vrijdagavond 29 januari 1999



MUDRA'S EN ASANA'S

Lichaamstaal
Wanneer we de tijd nemen iemand of iets te observeren, merken we op dat er heel wat tekens of uiterlijke aanwijzingen zijn die ons iets meedelen over ons object van observatie. Uiterlijke tekens laten ons de relatie en wisselwerking zien tussen binnen en buiten, geestelijke aktiviteiten en materiele verschijningsvormen.
Onze uiterlijke vorm, ons materieel lichaam gebruikt een eigen "taal". Wanneer we naar ons lichaam (leren) "luisteren" komen we veel te weten over onze gemoedsgesteldheid, gezondheid, funktioneren, enz. Wanneer we kijken naar de ander, het andere, dan kunnen we, wanneer we ons daarin trainen, hun specifieke lichaamstaal gaan "lezen". Voor psychologen en psychiaters, voor artsen en verpleegkundigen, voor geestelijke begeleiders en leraren maakt het leren observeren een groot deel van hun opleiding uit. Ouders en geliefden moeten leren de lichaamstaal van de ander te herkennen en ontwikkelen daardoor een beter begrip over die ander.

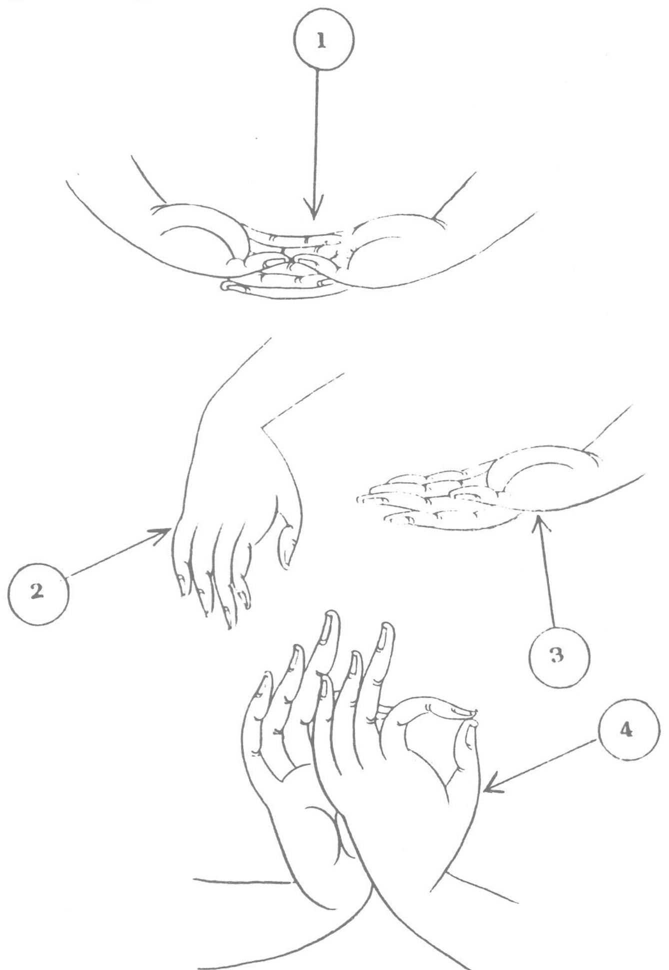
Kunst en religie
In vele vormen van kunst is de lichaamstaal een expressievorm, die geëigend is bepaalde gevoelens, emoties, bedoelingen enz. te benadrukken. Denk bijvoorbeeld. aan de dans. Een danser gebruikt zijn of haar lichaam tot in de kleinste onderdelen zoals vingers en ogen om bepaalde gedachten over te brengen. Ik las over de magie van de dans:

Flowers open in the hands of the dancer
And birds fly from the tips of fingers
The lovely sways
Now in pride and now in devorion
Perform according to the most delicate nuances
Of a musical piece or poem
Through the vehicle of our body.

In The Tantric View of life van Von Guenther staat: "Zonder de concrete existentiele tegenwoordigheid van het lichaam als de drager van fysiek leven begrijpt men de concrete existentiele tegenwoordigheid van de geest niet als het leven zoals dat in het lichaam bestaat. (...) Het fysieke aspect is nooit alleen maar fysiek, maar drukt altijd betekenis uit ofschoon dit vaak niet wordt herkend".
De kunst van het Himalayagebied en met name van Tibet, heeft zich in nauwe samenhang met "religie", het Boeddhisme, ontwikkeld. De ikonografie van Tibets kunst wortelt in het geloof (filosofie). Door hun levensovertuiging hebben tibetaanse schilders en brons/metaalgieters hun belangrijkste impulsen gekregen. Het Boeddhisme kreeg door de opkomst van het Mahayana en de vermenging met een oudere religie zoals het Lamaïsme en door het Tantrisme op den duur een enorm pantheon van boeddha's, goden en beschermers. De uiterlijke verschijningsvormen van al de figuren zijn enorm divers; door heel subtiele nuances in lichaamstaal is een bijna onuitputtelijke variatie van symbolische uitdrukkingsmogelijkheden ontstaan.

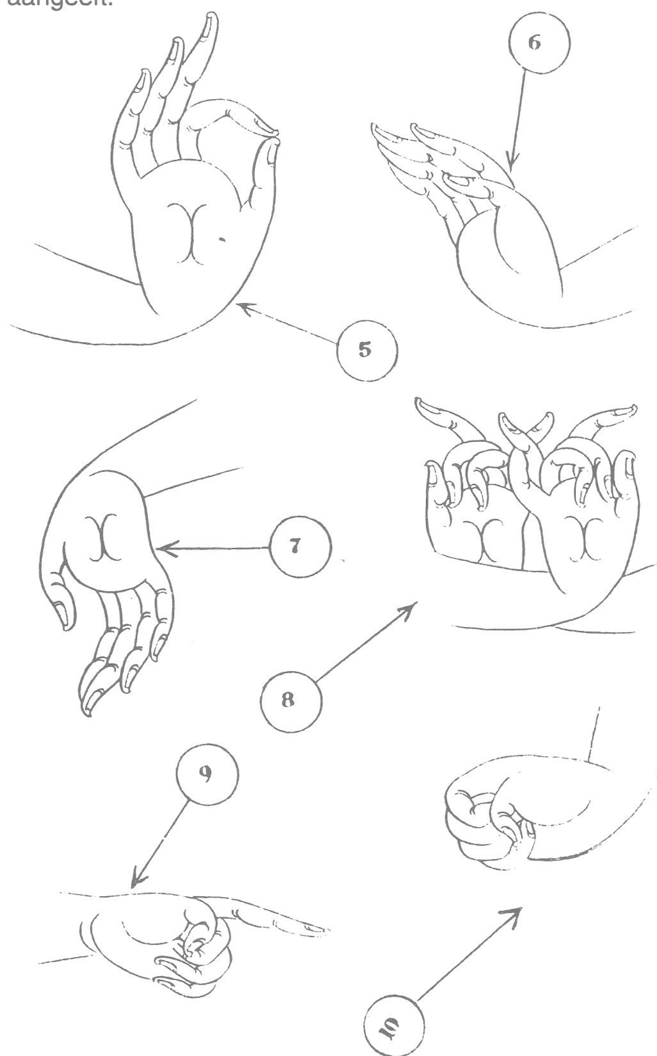
Handgebaren en lichaamshoudingen
Het Sanskrit woord voor houding is mudra, dat handschrift, tekentaal, handgebaar of zegel betekent, maar ook handeling waarmee men een ding bij zijn naam noemt, authoriteit of gezag. Zit- en stahoudingen worden asana's en sthanaka genoemd. Asana's zijn ons westerlingen bekend door yoga-beoefening; yoga-houdingen vormen een schitterend systeem om het lichaam te trainen en zich te leren ontspannen.
Om kwaliteiten, geesteshoudingen of aktiviteiten te verbeelden worden in de boeddhistische kunst een groot aantal lichaamshoudingen als uitdrukkingsmiddel en herkenningmogelijkheid gebruikt.

Mudra's
Mijn overleden leraar Gega Lama heeft zijn studenten het volgende overzicht van mudra's gegeven, waarbij hij opmerkte dat in de tantrische teksten nog andere handgebaren uitgebreid beschreven worden.



Mudra nr. 1 is die van meditatief evenwicht, beide handen liggen in elkaar, de linkerhand beneden en de rechterhand daarbovenop, de duikmen tegen elkaar. De houding betekent uiterste concentratie en geestelijke rust in een volkomen ontspannen gelukzaligheid van lichaam en geest.
Mudra nr. 2 is de aarde-rakende mudra ofwel "de aarde als getuige"gebaar. De rechterhand ligt over de knie

heen naar beneden, de handpalm naar binnen, op een relaxte manier; "zelfs het topje van de pink is ontspannen" aldus Hermann Hesse in zijn boek "Siddharta".
Mudra nr.3 laat één hand in de meditatief evenwicht mudra zien.
Mudra nr.4 is de lerende mudra, de OM en de HUM van beide handen vormen een soort van cirkel, de rechter handpalm wijst naar buiten, de linker naar binnen.
Mudra nr.5 is een enkelvoudige variatie op de lerende mudra. Leraren zoals bv. Tsong Khapa worden met de mudra 4 of 5 afgebeeld.
Mudra nr. 6 is het gebaar van het aanbieden van toevlucht, de vingers staan parallel en rechtop, de handpalm wijst naar buiten.
Mudra nr. 7 is het gebaar van vrijgevigheid, de vingers liggen parallel, de handpalm is naar voren, de hand ligt op de knie. Groene Tara heeft haar rechterhand in deze houding, terwijl haar rechterbeen naar voren komt, hetgeen de aktiviteit van het direkt hulp willen verlenen aangeeft.

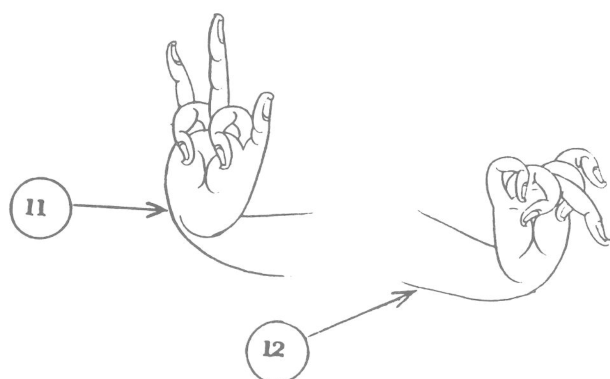


Mudra nr. 8 is de mudra van het creëren van HUM, ruimte-element en skanda van het bewustzijn. De AH's (pinken) lucht-element en skanda van handelen, zijn in elkaar gehaakt; de wijsvingers, HUM's, ruimte-element en skanda van bewustzijn, staan rechtop.
Mudra nr. 9 is de bedreigende mudra. De wijsvinger komt gestrekt naar voren, de andere vingers zijn naar binnen gebogen.
Mudra nr.10 is de vastpakkende mudra.
Mudra nr.11 is de drietandmudra. De HUM en de TRAM zijn gebogen, de andere twee vingers gestrekt.
Mudra nr.12 is de stier mudra, de OM en de AH zijn gebogen, de HUM en de HRIH zijn samengebracht, de TRAM daartussenin.
Mudra nr 13 is de vlammende mudra.
Mudra nr.14 is de doosmudra of ook wel ruimte- of juweelmudra genoemd. Alle vingers van de linker-en rechterhand raken elkaar. Tussen de handpalmen blijft een ruimte. Van de boeddha van het mededogen, Chenrezig, is dit het handgebaar. Tussen zijn handen ligt het wensvervullend juweel:hij vervult alle wensen die men heeft.
Mudra nr 15 is de bloesemende mudra. De OM's en de AH's liggen tegen elkaar, de resterende vingers staan rechtop.
Mudra nr.16 is de ijzeren haak mudra, de HUM is gekromd, de andere vingers vormen een vuist.

We kunnen, nadat we deze mudra's en hun inhoud bestudeerd hebben, niet meer zeggen dat er ook maar iets onbedoeld of betekenisloos is; iedere vingerhouding verwijst naar een van de aktiviteiten van de vijf boeddhafamilies, naar hun capaciteiten leerlingen op het pad naar Verlichting en Boeddhaschap te begeleiden. Daarbij gaat het om negatieve eigenschappen en idem dito handelingen zoals trots, behorend bij het aarde- element, boosheid, behorend bij het water-element, gehechtheid, behorend bij het vuur-element, jaloezie, behorend bij het lucht-element en domheid, gerelateerd aan het ruimte-element te transformeren in de vijf wijsheden van de vijf Dhyani-boeddha's.
Bovendien kan het soort aktiviteit ook aangegeven worden door het aantal handen (en benen), maar ook de attributen in die handen. Soms treft men figuren aan met bv. 4 of 8 of 12 of 34 of zelfs 1008 handen. Het betekent niet dat er iedere keer een andere boeddha aan het werk is. Wat men ermee aangeven wil is dat er sprake is van een bepaalde hoeveelheid aktiviteit of kwaliteit. Het aantal van 4 kan bv. duiden op aktiviteit naar de vier windrichtingen, terwijl het aantal van 8 ook aktiviteit mede naar de tussenliggende richtingen kan aangeven. Zo betekent het getal 1008 heeeeel veeeeeel, dwz. de aktiviteit is eindeloos.
De vele klassificaties van symbolische attributen verdelen deze in symbolen die op zichzelf staan, attributen die een bepaalde kwaliteit, karakteristiek of status aangeven, attributen die wapens zijn om mee te snijden, te splijten, te binden enz. Een bepaald attribuut kan ook bij sommige figuren als een symbool, bij andere als een insigne of badge, weer bij anderen als een wapen gedragen worden. In het Vajrayana (Tantrisme) zijn de meest essentiele objekten voor beoefenaars wel de vajra (diamanten scepter) en de bel. Beide vertegenwoordigen zij op drie niveaus lichaam, spraak en geest van de Boeddha.

Asana's
De 1^{e} asana is ons het meest bekend: de volledige lotus, een zithouding waarbij de benen gekruist zijn en de voeten met de voetzolen naar boven bovenop de dijen liggen. Deze houding wordt beschouwd als de meest

evenwichtige, uitgebalanceerde meditatiehouding. Veel boeddhafiguren zitten in deze, wat genoemd wordt dubbele lotus. Een enkelvoudige lotus is het wanneer één van de twee benen op een van de dijen ligt en het andere been beneden ligt.
De 2e asana is die waarbij bij de lotuszit één van de voeten iets naar voren komt.
De 3e asana is een staande, een danshouding waarbij het linkerbeen gebogen staat en het rechterbeen gebogen naar voren komt, maar tegen het andere been lijkt te leunen. Deze houding kan ook omgekeerd zijn.
De 4e asana heeft één gebogen been waarop geleund wordt, het andere been is gestrekt. Het lijkt altijd alsof er bij deze houding kracht wordt uitgeoefend, alsof men aan het touwtrekken is. Heruka's en beschermers ziet men vaak in deze houding. Linker-óf rechterbeen kunnen het dragende been zijn.
De 5e asana is een rechtopstaande houding zonder dat er een kromming in het lichaam is. Men ziet boeddha Sakyamuni en andere boeddha's heel soms in deze houding afgebeeld.
De 6e asana is eveneens een staande houding, maar de knieën zijn iets naar buiten gebogen, een cirkelvormige positie.
De 7e asana is een houding waarbij tussen de beide gestrekte benen een tussenruimte met de lengte van een onderarm (van de betreffende figuur) is.
De 8e asana is een hurkzit.
De 9e asana is de vriendelijkheidspositie, een zittende houding waarbij beide benen naast elkaar zijn. Boeddha Maitreya bv. zit op deze manier op een zetel. Het is onze westerse manier van zitten.
De 10e asana is die van perfekt geluk, een zittende houding waarbij de voeten met de voetzolen tegen elkaar liggen, ófwel één been is naar boven, het andere been naar beneden gebogen.
De 11e asana is de koninklijke positie, waarbij het linkerbeen gebogen op de grond ligt en het rechter, ietwat gebogen, naar voren staat. Dit is de houding van bv. Groene Tara. Deze houding drukt de wens uit tot liefdevol optreden, direkt willen opstaan om handelend op te treden. Men kan deze beenhouding ook andersom zien.
De 12e asana is een houding waarbij het linkerbeen op de grond staat en het rechterbeen is opgeheven, waarbij de voet recht naar voren komt.
De 13e asana is een vnl. vrouwelijke: twee gebogen benen naast elkaar, waarbij één voet naar achter en één naar rechts gewend is.



De 14e asana is de gekruiste lotuspositie, waarbij de onderkant van de voeten naar buiten wijst en de grote tenen elkaar raken.
De 15e asana is de positie van Miowa. Hier komt het rechterbeen naar voren, het linkerbeen is gebogen en naar achter.

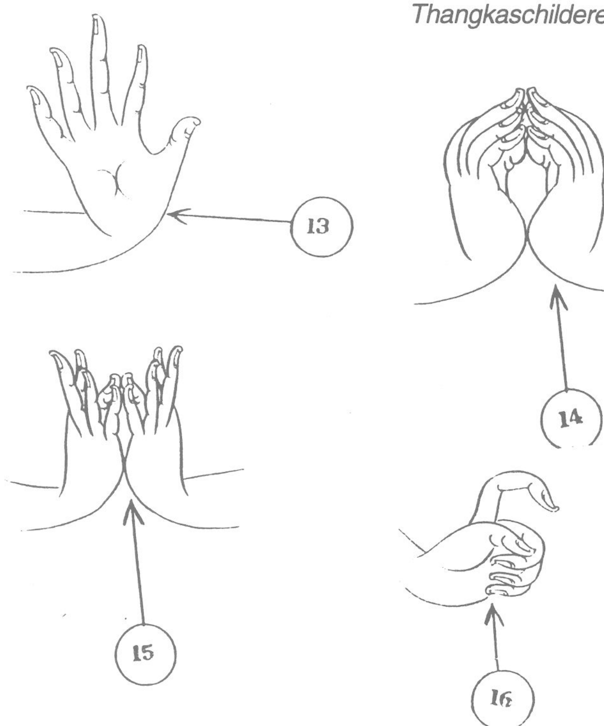
Naast de hierboven beschreven houdingen zijn er nog talrijke die hier niet gegeven worden omdat ze niet zo algemeen zijn.

In teksten over boeddhafiguren staan asana's meestal zeer nauwkeurig beschreven. Hoe komt men aan een dergelijke beschrijving of afbeelding? Boeddha Sakyamuni heeft zelf een aantal van hen beschreven en deze zijn door overleveringstradities doorgegeven en opgeschreven. Ook hebben grote mediteerders visioenen gehad waarbij een bepaalde, meestal tantrische, figuur aan hen werd geopenbaard. Soms waren ze zelf in staat zo'n figuur plastisch weer te geven.

Het zal inmiddels wel duidelijk zijn dat er vele houdingen of asana's, zijn die gecombineerd kunnen worden met een heel scala van handhoudingen of mudra's. De meeste figuren zijn dan ook, zij het soms met moeite, te herkennen aan een specifieke combinatie van mudra's, asana's en attributen. Één gemakkelijke indeling is er wel te maken: er zijn vriendelijke, pacificerende en er zijn toornige, beschermende figuren. Of een boeddha mannelijk of vrouwelijk is zal voor ons af en toe wel eens een puzzel kunnen zijn. Eigenlijk is een boeddha-figuur mannelijk en vrouwelijk tegelijk, dat wil zeggen androgyn.

Wie geïnteresseerd is zou eens een blik moeten werpen in "Buddhist Iconography of Tibet" geschreven door Lokesh Chandra.

Marian van der Horst
Thangkaschilderes



UIT HET BESTUUR

Huisvesting
Vooral door de besluiten die rond de nieuwe huisvesting genomen moesten worden, stond het bestuur onder flinke druk. Sinds de vorige nieuwsbrief heeft het bestuur vier maal vergaderd en daar tussendoor zijn we nog enige malen ter oriëntatie bij elkaar geweest.
Over de aanbieding in de Dominicanenstraat moest vóór 1 januari een besluit worden genomen. En zo geschiedde. Met als resultaat een prachtige ruimte waar vele leden actief hun bijdrage aan hebben geleverd.

Het aardse slijk
In de tussentijd waren we met onze neus op de financiële feiten gedrukt. De huisvestingskosten stijgen sterk en in de tegenwoordige onroerend goed markt, hoef je op buitenkansjes en liefdadigheid niet te rekenen. Met enige pijn in het hart werd er toe besloten de bijdragen te verhogen. Daarbij werd de minimum bijdrage, bedoeld voor de echt lage inkomens (bijstandsniveau) gehandhaafd op f35 per maand.

Formele status
Om onze positie als religieuze stichting zeker te stellen, heeft het bestuur besloten om een procedure in gang te zetten om ons te laten registreren als "kerkgenootschap". Let wel, we worden geen "kerk", en zullen de naam ook niet gebruiken, maar zo wordt het nou eenmaal genoemd. We trekken daarbij lering uit de ervaring die het Maitreya Instituut hiermee heeft gehad. Het garandeert ons een erkende status, onder meer tegenover overheidsinstanties, zoals de gemeente en de belastingdienst.

Administratie
Wat betreft de financiële administratie is Wiek Linders hard bezig de verwerking van de betalingen op Girotel in de vingers te krijgen. Voor de ledenadministratie en secretariaat is Robert Keurntjes aan de slag gegaan. Hij zal op termijn het werk van Corrie Hoogen overnemen, die deze zomer met welverdiend verlof gaat.We zoeken meer ondersteuning voor onze administratie, waar Robert zich wervend voor inzet zoals iedereen wel gemerkt zal hebben.

Sponsormonnik
En last-but-not least heb ik een brief aan onze sponsormonnik Dagyab Chungtsang Rinpoche gezonden, nadat hij ons zo'n mooie kerstkaart had gezonden.

Wim Leeman

STUDIEGROEP DEN BOSCH

Zoals de meesten wel zullen weten, is er in Den Bosch ook een groep aktief. We zijn als groep geboren uit de Tara healingworkshop in mei 1995. Uit enthousiasme is besloten om tweewekelijks bij elkaar te komen om de Tarabeoefening te doen.



Van de begingroep van vijf mensen zijn er drie overgebleven: Ieta de Kok, Marenthe van de Sande en Martin van Wanrooij.
In mei 1996 hebben we aan Rinpochee gevraagd of we in Den Bosch met een studiegroep mochten beginnen. Dat vond Rinpochee een goed plan, mits er vanuit Jewel Heart iemand beschikbaar was om ons te begeleiden. Vanaf die tijd heeft Carel Weevers ons begeleid. Het eerste jaar was een proefjaar om te bezien of onze groep stabiel genoeg zou zijn. Na de open avond van september 1997 is de groep fors gegroeid tot ongeveer 20 in 1999. Na twee jaar de 'Three Principles of the Path' te hebben behandeld wilden we wel aan de Lam Rim beginnen. Omdat er inmiddels weer een aantal nieuwe mensen bijkwamen is toen gekozen voor de Odyssee.
De toekomst ziet er rooskleurig uit. Het is gebleken dat we een stabiele groep zijn. Marianne Soeters steunt ons met enthousiasme en ze vindt het belangrijk dat we op eigen benen staan (wij ook). Vorig jaar is er een lezing in Den Bosch geweest van Rinpochee en dit jaar staat er een lezing en een workshop op het programma. Misschien kan dit het begin van een tweede groep zijn, wie weet.....
Dit is in vogelvlucht een beschrijving van het ontstaan van onze groep. De volgende keer zullen anderen hun persoonlijke ervaringen binnen de groep beschrijven. (wordt vervolgd.)

Ieta en Martin

VRIJWILLIGERS

Alle Jewel Heart-leden hebben begin februari een schrijven gekregen m.b.t. onze werving van vrijwilligers voor uiteenlopende taken. Ook is ondergetekende bij de meeste groepen op bezoek geweest. In de tussentijd is ons tekort enkel schrijnender geworden.
Wij zoeken, op dit moment vooral mensen ter ondersteuning van het secretariaat en de huishouding, maar ook zijn we voortdurend op zoek naar mensen die af en toe een klus willen doen (van een keer schoonmaken tot het vouwen van folders).
Heb je de brief niet gekregen of zit je nog op het puntje van je stoel (of kussentje) om te reageren dan wil ik je bij deze uitnodigen om contact met mij op te nemen, dat kan donderdag en dinsdagmiddag op het secretariaat van Jewel Heart of bij mij thuis (024) 6422898.
Er zijn nog 2 punten die ik graag wil benadrukken:
1. Ook wanneer je zelf een idee hebt van iets wat je zou willen doen maar wat niet genoemd is meld je dan.
2. Het is voor veel taken al genoeg wanneer je een uurtje eerder komt dan normaal voor je studiegroep. En kom je niet zo vaak in Nijmegen is het een mooie gelegenheid om te genieten van onze mooie nieuwe ruimte. Terwijl er ook taken zijn (zoals het maken van een schoonmaakrooster) dat thuis gedaan kan worden.

Robert Keurntjes

VACATURES

De redactie van de Jewel Heart Nieuwsbrief zoekt op korte termijn:

Medewerker opmaak

*die vertrouwd is met het programma Word (specifieke opmaak instructie wordt verzorgd)
*die een praktische instelling en een efficiente werkwijze heeft (het moet op tijd bij de drukker zijn)
*die bereid is zich circa 1 dag per kwartaal in te zetten (locatie JH centrum Nijmegen)
*die op een zelfstandige manier kan samenwerken met de redactie (wij zitten ook maar in samsara)

De redactie zoekt bovendien:

Verslaggevers
Tekstmedewerkers

*die de verslaggeving van gebeurtenissen in de Jewel Heart mandala willen verzorgen en/of teksten voor de nieuwsbrief willen transcriberen, invoeren en corrigeren
*die het nederlands goed beheersen en bij voorrkeur ervaring hebben met het schrijven van artikelen
*die beschikken over een computer met tekstverwerker (Word of WP)
Belangstellenden kunnen contact opnemen met Marion Wierda (024-3451036), Karin Wilbrink (024-3600335) of Paul Oud (024-3605251).

NEW YORK

Na op diverse plaatsen vanaf eind tachtiger jaren in New York les gegeven te hebben, kreeg Rinpoche vanaf 1990 de gelegenheid bij Philip Glass in een uitpuilende woonkamer les te geven. Vanaf eind oktober 1998 heeft Jewel Heart New York nu zijn eigen centrum in Tribeca, Manhattan, waar Rinpoche elke 14 dagen heenvliegt voor een avond les. De andere week is er dan een meditatie-avond. Velen droegen bij aan de totstandkoming van een prachtig centrum met traditionele schilderingen. Na een Witte Tara-initiatie door Gelek Rinpoche knipte professor Thurman voor 150 aanwezigen uit diverse Jewel-Heartgroepen in de VS een katha doormidden, waarmee de ruimte officieel werd geopend.
Dit is naast Ann Arbor en Chicago de derde ruimte waarover de Jewel-Heartgroepen in de V.S. beschikken. De andere groepen improviseren bij particulieren of huren een zaaltje voor de avond. De groei zit erin aan beide kanten van de oceaan.

Piet Soeters

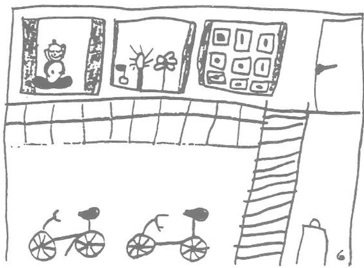
MYSTERIEUZE DANSEN & FASCINERENDE MUZIEK UIT TIBET

Het 'Tibetan Institute of Performing Arts' (TIPA), een opera- en dansgezelschap in ballingschap houdt een tournee door Nederland. Er wordt een selectie van Tibetaanse volks- en sacrale dansen gepresenteerd. Daarnaast zijn er fragmenten uit de Lhamo, de Tibetaanse opera.

Stadsschouwburg Nijmegen
zaterdag 24 april
tel. 024 322 11 00

"Impressies van wat het volk bezielt en bezighoudt, worden hier in dans, spel en muziek gecombineerd tot een bont en wervelend geheel."

Arnhemse Courant / Gelders Dagblad 1-4-9



In het boeddhahuisje

KINDERPAGINA

IS VERHUIZEN LEUK?

Jewel Heart is verhuisd naar een veel grotere en mooiere ruimte. Hier kan Gelek Rinpochee, onze leraar, veel beter les geven. En er kunnen twee dingen tegelijk, gebeuren. Bijvoorbeeld in de grote zaal iets voor de grote mensen en in de kleine iets voor kinderen. Leuk toch? Iedereen is heel blij. Of niet?Of zijn er mensen die zich toch een beetje verdrietig voelen nu ze afscheid moeten nemen van de gezellige kleine oude ruimte? Omdat ze zich misschien daar voor het eerst van hun leven helemaal fijn voelden, omdat ze er een vriendelijke leraar, aardige mensen en een goede richting voor hun leven ontdekten.Ook al is iets leuk, toch kan je je er verdrietig bij voelen. Net als Wieke toen ze ging verhuizen....

.

Wieke en de tuinkabouter

"Ga 't huis nog maar even dag zeggen", heeft mama gezegd.

Wieke loopt dus nog een keer door de lege kamer en ze roept heel hard"DAG HUIS,DAG PLUIZENMUIS, WE GAAN WEG." En ze gaat ook de trap dag zeggen. "DAG TRAP, HAPPELEPAPPELETRAP", en de zolder."DAG ZOLDER KOLDER-BOLDER-ZOLDER", en haar eigen kamer."DAG SLAAPKAMER, HAMER-RAMER-KAPER-KAMER", en natuurlijk de tuin.in het huis ging Wieke steeds harder en sneller schreeuwen, opgewonden dat ze zulke mooie woorden verzon, maar in de tuin is ze opeens stil. Ze loopt naar de schommelpaal, die ze laten staan voor de nieuwe mensen, die in hun huis komen wonen en ze zegt niks meer maar aait alleen de paal. En ze gaat naar het hol onder de struiken, waar ze zo vaak heeft gespeeld en gaat er nog een keertje zitten. En ze aait de crocusjes, die al uit komen. De bolletjes heeft ze zelf nog in de tuin gezet, vorig jaar.

"Wieke, we gaan!" Mama roept. Snel loopt Wieke door de gang, die ze stilletjes in zichzelf dag zegt ("dag gangetje") en ze stapt bij mama en Pier, haar broertje, in de auto.

Huib bij wie ze nu in huis gaan wonen, is met de verhuiswagen mee. Die wacht hen op in zijn mooie huis, dat Wiek al best goed kent. Ze heeft er al zo vaak gelogeerd, en ze heeft zelf geholpen met de nieuwe kamertjesop zolder voor haar en Pier te verven

Huib heeft taart en limonade klaar staan en hij heeft slingers opgehangen omdat hij zo blij is dat ze nu eindelijk echt bij elkaar gaan wonen. Het is een echt feest. Wieke gaat heel laat naar bed, omdat mama en zij eerst haar kamer helemaal in orde maken. Wat is het mooi geworden.

Wieke valt met een glimlach op haar gezicht in slaap, maar 's nachts wordt ze huilend wakker. Mama is gelukkig snel bij haar. "Mama, " snikt Wieke,"ik wil niet verhuizen. Ikmoety toch bij Moppie blijven. Nou is Moppie helemaal alleen!" Wieke had jaren niet meer aan hem gedacht, maar nu had ze opeens van Moppie gedroomd, van de tuinkabouter, waar ze vaak mee speelde toen ze klein was. Niemand zag hem, maar zij wel, en ze vertelde hem alles wat ze leuk en niet leuk vond en ze speelden verstoppertje. Tot Wieke naar de kleuterschool ging. Toen had Wieke zo weinig tijd, dat ze Moppie een beetje was vergeten."Maar denk je dat Moppie nog daar is?" vraagt mama weifelend. "Je hebt hem al zo lang niet meer gezien." "Jawel," knikt Wieke,"en hij is heel allen, hij riep me toch."

Huib, die in de deuropening is komen staan, zegt:"Maar Moppiekan hier toch ook komen wonen. Laten we hem morgen maar gaan halen!" Mama wist niet dat dat kon, een kabouter meeverhuizen, maar gelukkig kende Huib ook een kabouter toen hij klein was, dus hij heeft er verstand van. De volgende dag gaan Huib en Wieke naar het oude huis. Huib heeft een mooi mandje mee, met een vrolijke geel-groene doek erin en wat lekkere dingen, en ook met een foto van het nieuwe huis en de mooie tuin eromheen. De mand moet Wieke neerzetten waar ze Moppie meestal zag, Bij haar hol. En dan moet ze van Huib alles van de verhuizing uitleggen en vragen of moppie mee wil gaan. Wieke vindt het wel een beetje gek, want ze ziet Moppie nergens. Huib zegt dat als je groter wordt, dat heel vaak zo is. Dan kun je kabouters niet meer zien, alleen maar voelen. En Wieke gelooft dat ze Moppie wel voelt. En als ze alles heeft verteld en als Huib ook nog zegt dat iedereen, hij ook, het heel leuk zou vinden als Moppie mee zou gaan, ziet ze het geelgroene doekje heen en weer gaan. Is het de wind? Nee, dat is Moppie die in de mand is gestapt, dat weet Wieke zeker, en Huib ook. Voorzichtig doen ze de mand dicht en rijden ze terug naar het nieuwe huis. En daar, bij een paar mooie struiken, doen ze de mand weer open."We laten de mand hier staan, dan kan Moppie zelf kijken, wat hij de leukste plek vindt om te wonen', zegt Huib. En dat doen ze. Als, na een uurtje, Wieke weer komt kijken, schijnt de zon op het lege mandje. Ook het lekkers is eruit. En Wieke lacht en zwaait naar de Rodondenderon, want ze denkt dat Moppie daar zit en ze roept naar hem:"Weet je, we gaan het hier met z'n allen hartstikke fijn hebben!

Redactie:
Karin Wilbrink, Marion Wierda, Paul Oud, Piet Soeters.
Oplage: 200
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2B, 6521 KD Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985. Postbank 5182484.
E-mail: Jewelheart.nl@wxs.nl ,
Internet: Home.wxs.nl/~jewelheart.nl .
Abonnement: ƒ 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

Wili



Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 9, nummer 2 Juni 1999

GRENZEN EN OPENHEID

Tarab Tulku over het ontwikkelen van relatieve bodhicitta

Het is makkelijk om te zeggen: "ik wil het boeddhaschap bereiken voor het welzijn van alle levende wezens", maar om dat ook te voelen zodat het werkelijke bodhicitta wordt is moeilijk. Waarom? In zekere zin kunnen we zeggen dat we strakke grenzen trekken voor onszelf. Wanneer je een grens hebt, dan is je grenslijn gevoelig. Als iets of iemand je grens nadert en je voelt dat als verstorend, dan wil je dat mentaal of anderszins wegduwen. Er is dan in het geheel geen harmonie.

Iedereen heeft een grens, maar de grenslijnen verschillen van mens tot mens. Sommigen hebben een zeer dikke grens van vele grenslagen, anderen hebben minder grens. Hoe meer grens je hebt, des te meer problemen je krijgt. Stel je voor dat je een huis hebt en dat je daar een hek omheen zet, omdat je bang bent voor honden of mensen of iets anders. Je maakt dat hek en als dat niet genoeg is maak je er nog een en nog een en nog een. Wel tien hekken kun je plaatsen.



Hoe verder je daar in gaat, des te meer problemen je echter krijgt. Wanneer je daarentegen geen hekken plaatst, wordt je bang dat je jezelf niet kunt verdedigen. Dat heeft te maken met het hebben van een ego. In het mahayana boeddhisme wordt altijd gezegd dat je je ego kwijt moet raken. Dat idee is natuurlijk prima, maar het daadwerkelijk te doen is beslist niet makkelijk.

Ego is slechts een woord dat we gebruiken. Voor veel van zulke woorden geldt dat bij het vertalen van het tibetaans naar een westerse taal de juiste betekenis niet geheel overkomt. In het tibetaans wordt het woord dagzin gebruikt en dat drukt verschillende dingen uit. Dag heeft de betekenis van bezitten, eigenaar of meester zijn. Zin betekent vasthouden. Dus dagzin betekent zoiets als "zichzelf vasthouden". Er is ook een andere uitdrukking, namelijk rang shin sin hetgeen betekent "zichzelf zeer dierbaar zijn". Beide worden vertaald als ego. Verder hebben we het gevoel op een of andere manier onszelf te zijn. Wanneer je nu het woord ego gebruikt als vertaling voor dagzin en rang shin sin dan wordt het iets negatiefs en dat moet helemaal niet.

De westerse manier van denken hierover is voorzover ik weet als volgt. Als je zegt dat iemand heel egoïstisch is dan is dat erg negatief, maar het woord ego op zich is niet noodzakelijk negatief. Op dezelfde manier geldt in het boeddhisme dat "zelf" zeggen in de zin van jezelf voelen, niet negatief is. Vertalingen van woorden kunnen dus misverstanden geven. Ik zal het woord ego gebruiken, omdat ik niet weet hoe ik het anders moet vertalen.

Ego in de betekenis van "jezelf voelen" kun je niet zomaar uitschakelen, je moet het ook niet uitschakelen in het begin, omdat we als menselijke wezens een bepaalde levensenergie hebben gekoppeld aan het zelf, de wens om te bestaan. Dat zorgt ervoor dat we een vorm hebben en houden.

Zelfs wanneer we zeggen: "ik ben hier" hebben we een soort verbinding of relatie met anderen, laten we zeggen andere mensen. En daar kun je mijns inziens beginnen met een houding van harmonie en openheid. Dat hoeft niet vanuit religieuze overwegingen te zijn. Mensen beschouwen religie vaak als iets dat je volgt zonder precies de effecten ervan te kennen, gewoon maar hopen dat er iets gebeurt. Daar heb ik het niet over. Wanneer het een feit is dat iets ons als mensen kan helpen, dan zullen we het proberen, of het nu een religie is of niet. ≫

Zonder openheid en harmonie kom je in de problemen. Natuurlijk kunnen we zeggen "ik wil mezelf verdedigen" en grenzen trekken en hekken plaatsen, maar wanneer iemand aan de grenzen komt beginnen de problemen. Als je meer hekken neerzet, zul je meer negatieve dingen, meer gevaren, meer niet leuke zaken zien. Je zult meer dingen zien die je bedreigen, daar komt geen eind aan. Uiteraard kun je het normale overschrijden en psychotisch worden; dan is het teveel geworden. Als je het op een psychologisch normaal niveau houdt, noemt iedereen je normaal; wanneer je daar bovenuit komt, wordt je gestoord genoemd. Maar in feite doen we precies hetzelfde.

Als je kijkt naar mensen met psychologische problemen, dan zie je dat ze heel veel aan negatieve dingen denken, bang zijn voor dit en bang zijn voor dat. Natuurlijk hebben die mensen de grenzen van het normale overschreden, maar eigenlijk doen wij hetzelfde. We blijven op het niveau van de meeste anderen, dus denken we dat wij OK zijn. Maar wij trekken ook grenzen en voelen daardoor negativiteit naar anderen en verwachten dat ze zus of zo doen.

Deze problemen zijn op zijn minst gedeeltelijk onze eigen creatie. Er zijn geen problemen die uitsluitend objectief bestaan, we hebben invloed op wat we meemaken. Als je een probleem niet maakt, zal het zich niet als zodanig voordoen. Vanuit onze kant kunnen we veel doen; aan de andere kant kunnen we niets doen. Wanneer een probleem zich voordoet, dan doet het zich voor; zo zien we dat gewoonlijk. Maar wat betreft onze betrokkenheid bij het probleem, komt ons aandeel naar voren. Hoeveel je aan een probleem toevoegt, is jouw beslissing. Als je er meer aan toevoegt, krijg je meer problemen.

Daarom denk ik dat een houding van openheid en harmonie het begin is van relatieve bodhicitta. Als je dat niet op een of andere manier hebt, dan zullen bodhicitta en grote compassie niet komen.

Openheid is als accepteren. Dat betekent dat er ruimte is. Als er geen ruimte is, is er geen openheid. Een voorbeeld. Als je iemand niet graag mag, dan zul je alles wat die persoon doet of zegt negatief opvatten. Dat betekent dat je geen ruimte maakt voor die persoon; die persoon wordt alleen maar negatief ingevuld en er is geen ruimte voor wat diegene werkelijk is. Als je erg aan iemand gehecht bent, vind je alles wat diegene doet geweldig. Dat is precies hetzelfde. Alles wat hij of zij doet wordt positief ingevuld en ook dan maak je geen ruimte voor wat die persoon werkelijk is.

Het geldt ook voor ouders naar hun kinderen toe. Meestal willen ouders hun kinderen helpen, maar ze hebben hun eigen ideeën over wat goed en slecht voor hen is. Ze kijken niet naar wat de kinderen echt nodig hebben, wat goed bij hen past. Ze zeggen: "Dit moet je doen, dat is goed voor je!". Dat is geen openheid, er is geen ruimte voor wat dan ook. Ze beschouwen alleen hun eigen dingen als goed en niets anders. Het gebeurt in elke relatie, tussen man en vrouw, tussen vrienden, tussen wie dan ook.

Als je daarentegen een relatie hebt met openheid, dan kun je elkaar begrijpen en samenwerken. Ik denk dat er ook harmonie zal komen, wanneer je een dergelijke openheid hebt. Heb je dat startpunt niet, dan kun je nog zoveel praten over grote compassie en bodhicitta, de ervaring van grote compassie en bodhicitta kun je niet hebben, het zal niet komen.

Grote compassie is de stap voorafgaand aan bodhicitta, en voorafgaand aan grote compassie komt grote liefde. Daaraan vooraf gaat weer de beoefening van het gelijktrekken van sterke voorkeur in afkeer in onze mentale houding, het afzwakken en gelijkstellen van onze sterke ups en downs. Die ervaring is denk ik min of meer als de ervaring van openheid.

Met openheid kunnen we als mensen een relatie hebben: niet alleen je eigen gezichtspunt telt, wat jij goed en slecht vindt, je kunt ook zien hoe de andere persoon werkelijk is, je kunt zien dat die ander goede en slechte kanten heeft en dat de vraag is hoe daarmee om te gaan. Als je er tenminste mee om moet gaan. Als dat niet hoeft, ga je er niet mee om.

Vanuit openheid kom je tot liefde. Wanneer mensen het over liefde hebben, gaat het meestal om ego of egoïsme omdat ze niet werkelijk om de ander geven. Liefde is dan eigenbelang. Je wilt bezitten, je wilt vasthouden, je wilt hebben. Niet dat je zegt: "ik wil die ander bezitten", maar psychologisch wil je de bezitter zijn. Hoewel je zegt dat het liefde is, is het slechts egoïsme.

Liefde en compassie zijn met elkaar verbonden. Compassie is een meer actief gevoel en ik denk dat je daaraan voorafgaand een gevoel van liefde moet hebben. En allereerst komt natuurlijk openheid en harmonie en in zekere zin de ervaring van verenigd zijn.

Wat er gebeurt is het volgende. Als je iemand niet aardig vind, duw je die persoon weg; je bent door je grenzen volledig afgescheiden. Wanneer je daarentegen iemand graag mag, vind je het niet erg dat diegene dichterbij komt en je gaat op een of andere manier geestelijk of lichamelijk een relatie aan. Je accepteert dat iemand steeds dichterbij komt, het wordt meer en meer een eenheid en alles past in elkaar zonder complicaties. Dan ontstaat het liefdegevoel. Gevoel van liefde is in sommige opzichten een eenheidservaring, een soort passief gevoel. Daarbovenop komt compassie. Wanneer je compassie ontwikkelt ervaar je dat je geestelijk actiever wordt. Bij compassie lijkt de gevoelskant op huilen; bij liefde is het gevoel meer warm, een soort gelukzalig gevoel. Religieus of niet, liefde is heel belangrijk voor mensen. En het is ook heel zeldzaam hoewel we er voortdurend over praten.

Vanuit grote compassie kun je sneller bodhicitta bereiken, dat is: de drang om het boeddhaschap te bereiken terwille van alle levende wezens. Want wanneer je grote liefde en grote compassie hebt ontwikkeld voor alle levende wezens - dus niet voor slechts één iemand en dat is al moeilijk - dan wil je iets doen. Maar vanuit je huidige situatie kun je niets doen. Je bent immers hetzelfde als andere mensen, hebt dezelfde samsarische manier van leven. Daarom wil je een hoger niveau bereiken zoals het boeddhaschap. Vandaaruit ben je in staat contact te hebben met alle levende wezens en hen te helpen. Dat is beginnende of relatieve bodhicitta.

(Uit de workshop "Compassie en de aard van de werkelijkheid" door Tarab Tulku, Nijmegen, oktober 1993. Nederlandse vertaling uit het engels: Marion Wierda).

INSPIREREND EN VLEKKELOOS

Een verslag van het voorjaarsbezoek van Gelek Rinpoche

Het voorjaarsbezoek van Rinpoche zit er weer op. Het liep gesmeerd en de meesten hebben weer een flinke dosis inspiratie en impulsen gekregen. Slechts een enkel kritisch geluid van een enkele nieuwe bezoeker wiens verwachtingen niet helemaal uitkwamen.

De V.I.P. zelf was aangenaam verrast met de nieuwe ruimte en keek spontaan in zijn agenda om een langer verblijf in Nederland te plannen. De organisatie, inmiddels door de wol geverfd, is tevreden.

De mensen voelden zich zichtbaar op hun gemak in de diverse ruimtes van het nieuwe centrum. Van de winkel, de koffiehoek, de expositie en ons café zonder vergunning werd intensief gebruik gemaakt. De ruimten gaven ruimschoots aanleiding tot onderlinge contacten. Er moest hard en meermaals op de gong geslagen worden om de mensen weer te verzamelen in de lesruimte.



Tijdens de retraite kon je nogal eens horen dat het volgen van het Lojong onderricht (de training van de geest in zeven punten) intensief was, maar dat de sfeer als prettig en ontspannen werd ervaren. De discussiegroepjes werden verdiepend en verhelderend genoemd. Er was in een aangename en ontspannen setting ruimte voor de persoonlijke 'touch' en dat gaf herkenning.

De Tara-initiatie kreeg met ruim honderd aanwezigen een feestelijk karakter. Daarmee werd onze lesruimte waardig ingezegend. Tijdens de Vajrayogini initiatie was er iets voelbaar van een echte vajrayana-mandala; vijfenveertig toegewijde leerlingen verzameld om de meester!

Ook dit bezoek was weer intensief voor Rinpoche. In Den Bosch gaf Rinpoche naast een lezing ook een workshop. Druk bezocht (zo'n 60 mensen) met wisselende reacties onder mensen die voor het eerst kennismaakten met Jewel Heart.

Rinpoche werd geprezen om de heldere boodschap die hij brengt. Of zoals een deelneemster zei: "Eerlijk en direct, hij geeft zijn eigen zwakheden toe, dat maakt het heel herkenbaar, menselijk, hij spreekt uit zijn hart. En hij demystificeert; meditatie is denken zegt hij, daar is niets zweverigs aan, heel eenvoudig en simpel." Mensen die eerder via andere leraren kennis maakten met het Boeddhisme, sprak vooral de onconventionele manier van lesgeven aan.

Andere reacties waren er ook. Het bleek o.a. dat het begrip workshop nogal eens verschillend geïnterpreteerd werd door de deelnemers en Rinpoche. En ondanks zijn enorme spreektalent is Rinpoche voor sommigen toch wat lang van stof.

Daarnaast was er de deelnemer in Nijmegen bij wie door de lezing de verwachting was gewekt tijdens de workshop "nine bullets to shoot the ego" uitgelegd te krijgen, maar de uitleg van de "vier edele waarheden" kreeg – verwant maar niet verwacht. Rinpoche blijft als vanouds steeds voor verrassingen zorgen.

Het thema in Den Bosch was "werken met emoties". Ook druk bezocht in Nijmegen in de Stevenskerk en het nieuwe centrum waren de lezing en de korte workshop over "de vier edele waarheden". Overigens is Rinpoche verheugd dat we in de toekomst niet meer hoeven uit te wijken naar andere gebouwen, maar dat lezingen en workshops gewoon in het centrum kunnen plaatsvinden.

Dat hij blij is met de nieuwe ruimte (kleurrijk, meerdere ruimtes o.m.) heeft hij tijdens de retraite meermaals laten merken. En hoewel hij er in principe de voorkeur aan geeft dat Jewel Heart een gebouw in eigen beheer heeft, (vanwege zelfstandigheid en onafhankelijkheid) is hij zeer tevreden. Blij is Rinpoche vooral dat we in het centrum van de stad zitten en niet ergens achteraf. We zijn tenslotte een "towncenter".

Rinpoche was ook zeer ingenomen over de discussiegroepjes tijdens de retraite. Toen hij de eerste keer kort na aanvang van de groepjes binnenkwam was hij blij verrast en zei: "This really works!" Bovendien gaf hem dit de gelegenheid wat meer individuele gesprekken met mensen te hebben. Deze keer waren er veel mensen die hem wilden spreken waar hij graag tijd voor vrij maakt omdat hij het belangrijk vindt dat mensen over hun ontwikkeling willen spreken.

Inmiddels is er al een evaluatie geweest van de organisatie van het bezoek. Geen bijzonderheden. Ook de organisatie is, met wat kleine kanttekeningen, positief over de gespreksgroepen. Een enkel geluid uit de inscholing dat het intensief en lang is, met name een Tara-zegening en puja op één dag, maar degenen die al wat langer meedraaien winden zich daar kennelijk niet meer over op. "De enige proble-

men waren eigenlijk alleen de afvoer in de keuken en de maaltijden waar wel veel kritiek op gekomen is", zegt Ineke Vrolijk, die de organisatie leidde, vrolijk. Wat haar persoonlijk het meeste is bijgebleven van de organisatie is het zien van "de onderlinge afhankelijkheid". "Het was fantastisch om te zien hoe alles op elkaar ingreep. Hoe er gewerkt is om het pand af te krijgen, de inrichting te verzorgen, de corvee, het opruimen". Ze heeft veel boeiende dingen zien gebeuren op dat gebied, zegt ze.

Op de vierde dag leken de neuzen toch wat bleker en de wallen wat donkerder. Voor sommigen waren er wel heel veel bijeenkomsten. Maar schijn bedriegt. Naast alle organisatorische werkzaamheden heeft Ineke alles bijgewoond. Van lezing tot workshop, teachertrainingen, tot vergaderingen, lessen en initiaties. Dan zal er toch wel uitgezien worden naar het eind? Maar voor Ineke geldt dat niet. "Ik was wel wat moe, maar door de dagen heen steeds minder, ik krijg toch ook energie van de bezoeken."

Een fenomeen wat zich toch bij de meeste deelnemers schijnt te manifesteren. Onze vertaalster Marion Wierda heeft hetzelfde. "Ik weet niet hoe het werkt maar je krijgt op een of andere manier energie." Moe was ze ook niet tijdens de retraite omdat ze zo geconcentreerd bezig was. Wel was ze heel blij om na het bezoek een week Ameland te doen. "Ik herinner me dat ik na de vertaling die ik bij de Dalai Lama heb gedaan, meteen erna ben gaan werken en dat was heel zwaar. Je bent toch helemaal weggeweest, bent op een andere golflengte gaan zitten en dan is terugschakelen toch moeilijk."

Tsja, het was een retraite in de ware zin van het woord, en Gelek Rinpoche heeft er voor velen weer een succesvolle en inspirerende invulling aan gegeven.

Margo Gommers, mei 1999

ER IS MEER DAN GLAMOUR...!

Gelek Rinpoche over motivatie en Tara-beoefening

Wat er op dit moment in het Westen gebeurt, is dat er op een of andere manier de spirituele, niet materiele waarden minder aan kinderen wordt doorgegeven. Dit is samengegaan met de teloorgang van de kerk. Deze had traditioneel gezien deze taak. Maar als het kerkelijke leven achteruit gaat en er is tegelijkertijd sprake van een proces van individualisering en het steeds meer onafhankelijk worden van individuen,dan betekent dat ook dat kinderen steeds minder de spirituele, niet-materiele waarden meekrijgen.
Het is erg belangrijk kinderen te vertellen dat ze een 'goed mens' moeten zijn en dat de waarde van een mens niet alleen in het geld zit. Daarnaast is de televisie steeds belangrijker geworden en daarop is veel geweld te zien en is vooral gericht op vermaak. En waardoor worden mensen vermaakt?: Oorlog, geweld, sex, sprookjes en mooie verhalen.
Kinderen worden hierdoor heel sterk blootgesteld aan geweld en gaan daardoor ook zelf steeds sneller over tot het plegen van geweld. Geweldsdelicten door kinderen worden veroorzaakt door een gebrek aan besef van werkelijke waarden. Het is die kinderen nooit verteld dat er verschillende soorten mensen zijn en dat ze tolerant moeten zijn, dat ze dat moeten aksepteren.
Ik ben blij dat er zoveel kinderen aanwezig zijn bij deze Tara-initiatie en hoop dat ze hierdoor in aanraking kunnen komen met een prettige, positieve sfeer. Dat ze bovendien merken dat hun leven belangrijk is en dat er nog meer is dan 'glamour' in het leven. Ik hoop dat de ouders, hun partners en alle leden van de samenleving de kinderen kunnen helpen iets van deze waarden mee te geven.
Binnen het Boeddhisme praten we veel over compassie en liefde en wie kunnen dat beter ontvangen dan kinderen? We moeten de kinderen niet verwaarlozen, aan hun lot overlaten en er niet naar omkijken. Het is niet goed om zoveel te mediteren, dat je je kinderen daarbij vergeet! (zoals dat vaak in het goeie ouwe Tibet gebeurde, niet alles was daar per definitie erg geweldig..)
Het is erg belangrijk de zwakkeren, de weerlozen (waaronder kinderen) te helpen en ze de juiste waarden mee te geven, in plaats van ze bijvoorbeeld af te snauwen. Je dient je eigen manier van leven als voorbeeld te geven. De juiste atmosfeer scheppen en een en ander laten zien in je eigen dagelijkse leven is de beste manier. Dat is het beste voor onszelf en voor de volgende generatie: voila!
Ga kinderen niet voortdurend afsnauwen en loop niet steeds te preken, dan zullen kinderen niet meer naar je luisteren en zullen gekke dingen gaan doen, eerst onbewust, later bewust. Naar zo iemand zou je zelf ook niet luisteren. Dus door onszelf volmaakt te maken zullen de kinderen een goed voorbeeld zien. Zelfs al zullen ze niet meteen doen zoals jij, het zal op den duur toch vruchten afwerpen. Het zal sporen nalaten, onbewust.
Aan de andere kant moet je ook niet proberen heiliger te zijn dan je bent, om indruk te maken. Kinderen zijn dan soms intelligenter dan jij bent, zij weten dat je net doet alsof en dan zijn ze het zat en doen precies het tegenovergestelde.
Verander je instelling, je mentale houding, maar gedraag je gewoon. Gebruik dit leven om jezelf voordeel te brengen en om toekomstige generaties tot voordeel te zijn. Met dat doel, deze motivatie zullen we de beoefening doen van de grote moeder, Tara.

Gelek Rinpoche, Nijmegen 8 juni 1999
Nederlandse vertaling: Karin Wilbrink

WERKEN MET EMOTIES

Een persoonlijke impressie van Gelek Rinpochee in Den Bosch.

Mijn hele leven worstel ik al met mijn emoties en met de vraag hoe ik daar konstruktief mee om kan gaan. De lezing en de workshop hebben mij een duidelijker inzicht gegeven in hoe mijn emoties mijn leven beinvloeden en hoe ik er zelf mee aan het werk kan gaan. Rinpochee zei in de lezing dat de Boeddha ons vooral wil leren om onszelf te helpen. Dit ligt helemaal in mijn lijn. Ik ben niet graag afhankelijk en probeer meestal zelf te ontdekken hoe iets werkt.

Welke inzichten heb ik nu, na de workshop? Ik zie nu duidelijker in hoe alle emoties, vooral de negatieve, zoals haat, gehechtheid, kwaadheid, jalouzie, angst, arrogantie enzovoorts, mijn geest, cq mijn leven beinvloeden. En ik heb in ieder geval een beetje begrepen hoe ik ze kan onderkennen.

Over positieve emoties is niet gesproken en die geven me ook meestal een blij en dankbaar gevoel. Door nu te onderkennen dat de negatieve emoties uit mezelf voortkomen, realiseer ik me dat ik zelf de enige ben die ze onwerkbaar kan maken.

Zo heb ik het tenminste begrepen. Ik denk dus dat het belangrijkste voor mij is, dat ik, telkens als ik een emotie voel opkomen en mij hiervan bewust wordt, ik mij afvraag: waarom en hoe laat ik deze emotie ontstaan en hoe ga ik er daarna mee om? Soms is het, als ik eerlijk tegenover mezelf ben, wel duidelijk. Bijvoorbeeld als ik voel dat er boosheid in mij opkomt, omdat iemand niet zo reageert als ik hoopte of verwachtte. Als ik erover nadenk, realiseer ik me meestal dat ik me eigenlijk tekortgedaan of gekrenkt voel.

Dat is dus geen reden om boos op een ander te worden. Ik vraag me nu dus liever af: waarom voel ik me gekrenkt of afgewezen? En wat kan ik zelf doen om hierin verandering te brengen? Door mij te verdiepen in het ontstaan en het hoe en waarom van die negatieve gevoelens en mijn reakties daarop wordt het mij duidelijker dat ik mezelf kan veranderen.

Dit geeft moed, maar ik vind het wel moeilijk. Ik realiseer me namelijk ook dat ik nogal eens excuses vind voor mijn negatieve emoties en dat ik mezelf daarmee voor de gek houd. Ik probeer hier nu heel serieus aan te werken.

Wat mij tijdens de wokshop vooral veel inzicht heeft gegeven, is de duidelijke uitleg en de voorbeelden over onze manier van omgaan met emoties. Bijvoorbeeld de passieve kwaadheid: door te doen alsof je zelf niet kwaad bent en je uiterst rustig te gedragen naar de ander, die wel boos is, maak je soms juist gebruik van je eigen passieve agressie, waardoor je de ander soms flink pijn kunt doen. En je maakt jezelf wijs dat je de rust zelve was en echt niet boos.

Voor mij is het advies van Gelek Rinpochee om tijdens de meditatie je zelf, je motivaties, je denken te analyseren en na te gaan hoe je jezelf hierin kunt verbeteren, enorm belangrijk. Het lijkt allemaal zo logisch en alsof ik het allemaal eigenlijk al wist, maar door die praktische voorbeelden is het voor mij in ieder geval minder moeilijk om het ook echt in de praktijk te gaan brengen.

Wat ik ook nog geleerd heb, is dat onwetendheid de oorzaak en bron is van alle negatieve emoties. Ook dat geeft me weer nieuwe moed om me meer in de Lam Rim te verdiepen en te proberen trouw te mediteren. En als het soms niet lukt de mantra van de wijsheid uit de Hart-soetra te reciteren.

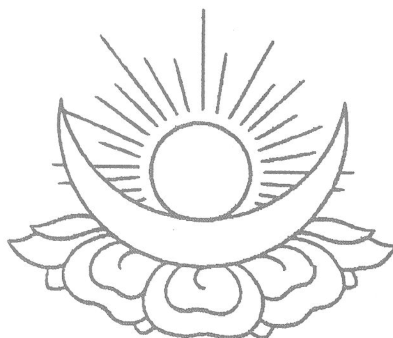
Marijke van Lieshout,
inscholingsgroep DenBosch.

CONCERT PHILIP GLASS

Philip Glass speelt op zondag 27 juni in het Concertgebouw te Amsterdam pianowerk in het kader van het Festival American Adventures. Grote Zaal *f* 50,– Reserveren: 020 673 37 97. Informatie: www.americanadventures.nl

JEWEL HEART FESTIVITEITEN

Naast studie en meditatie zijn er momenten met een meer feestelijk karakter binnen onze Mandala.
Nu hebben wij voor allerlei zaken vrijwilligers die ergens hun schouders onder willen zetten. We missen echter nog een of meer mensen die zich willen werpen op het organiseren van een afsluitdag, kerstviering en andere evenementen met een gezelligheidskarakter. Dus: feestneuzen uit alle hoeken en gaten verenigt u! Geef acht! Opmarcheren en aanmelden bij Robert



Wij feliciteren:

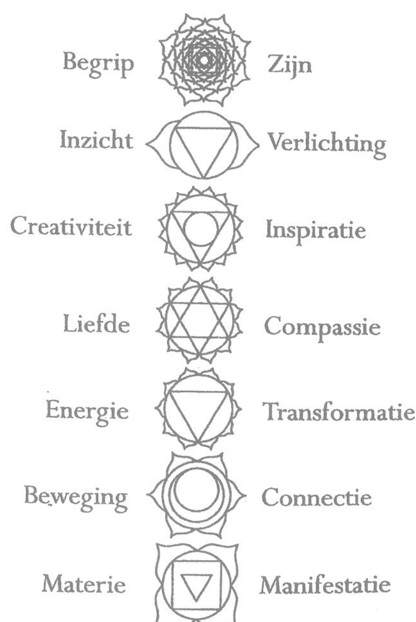
Annelies en Onno,
het eerste paar wiens verbintenis door Gelek Rinpoche in de Jewel Heart ruimte werd ingezegend,
met hun tweede kind: dochter Nina, zusje van Berend,
geboren op 17 maart 1999.
Proficiat!

HET LEUKSTE WAT JE KUNT WORDEN IS JEZELF!

Fenneke Lust over yoga

Zo luidde de titel van een stukje dat ik schreef in het personeelsblad van Werkenrode, om daarin duidelijk te maken wat de rol van yoga op school in dit proces kan zijn.
De uitspraak lijkt eenvoudig en vanzelfsprekend, maar is het helaas niet. Men dient zich van allerlei gewoontepatronen, verwachtingen en spanningen los te maken. Dit doe je door bewust tijd te maken om technieken te beoefenen waardoor het contact met je ware aard toeneemt. Op Jewel Heart vind je deze technieken in alle cursussen terug; zowel op denkniveau –er worden diverse methoden aangeboden waardoor je de werking en valkuil van het ego kunt leren zien-, als op fysiek niveau (lichaamswerk, yoga) en in meditatie.
Vanuit het yogaperspectief gezien werken de oefeningen zowel op de fysieke- als op de mentale gesteldheid.
De mentale waarde van yoga is dat er op directe- en indirecte wijze aan iemands attitude gewerkt wordt. De inzet en overtuiging waarmee men in de yogales meedoet, zegt ook heel veel over hoe iemand zich opstelt in het dagelijks leven. Als iemand tijdens een oefening de moed snel opgeeft, zal hij of zij dat tijdens het werk of privé ook doen. Dit geldt eveneens in positieve zin; als iemand goed kan luisteren en zijn grenzen durft te verleggen, zal hij dit ook in andere situaties doen. Zelfdiscipline, liefde voor- en geduld met jezelf, in alle opzichten de eindverantwoordelijkheid voor jezelf kunnen nemen; het zijn allemaal zaken die in het Dharma-onderricht op allerlei manieren terugkomen.
Een collega vroeg mij of ik haar eens wilde uitleggen hoe yoga nou de wilskracht kon versterken, ze kon daar geen relatie tussen ontdekken. Daarmee gaf ze eigenlijk aan hoe de meeste mensen over yoga denken: als een uurtje pure ontspanning. Maar in de praktijk is yoga (althans zoals ik die geleerd heb en geef) voor de meeste mensen een behoorlijke confrontatie met hun eigen lichaam en vermogen tot zelfdiscipline.

Chakra: een woord dat ik in de les zelf nooit gebruik –het bevordert immers slechts het denken- maar waar ik hier iets meer over wil zeggen omdat het de basis is van alle oefeningen. Ik citeer hiervoor onderstaande uit het Handboek Chakra psychologie (zelfverwerkelijking in zeven stappen) van Anodea Judith, klinisch psychologe die hierin het oude Oosterse chakrasysteem verklaard vanuit de Westerse psychologie. Ze brengt de spirituele natuur van onze persoonlijkheid in verband met de structurele logica van het lichaam.
Het chakrasysteem is een wijsgerige symbolisatie van het universum. Elk van de zeven gebieden stelt belangrijke gebieden van het menselijk leven voor, zoals liefde en relaties, macht en spiritualiteit, emoties en instinct enz. Het oversteken van de Regenboogbrug (zoals de zeven chakra's ook wel genoemd worden) is een mythische metafoor voor de ontwikkeling van het bewustzijn.
De zeven kleuren ervan symboliseren zeven trillingsmodaliteiten van het menselijk bestaan – energiecentra die in ieder van ons bestaan. Vanuit het onderste chakra danst de slangengodin Kundalini (ofwel de evolutionaire levenskracht) zich een weg omhoog, waarbij zij via deze transformatiedans de regenboog een metafysische brug laat zijn tussen materie en bewustzijn.



Yoga (wat *juk* betekent) is een discipline die ontworpen werd om het individuele met het goddelijke samen te brengen, door mentale (visualisaties) en lichamenlijke oefeningen uit te voeren die ons alledaagse en spirituele leven samenvoegt. De chakra's symboliseren de verschillende stadia van verruimend bewustzijn.
Een chakra is een centrum van activiteit dat levenskrachtenergie ontvangt, assimileert en uitdrukt.
Letterlijk betekent het 'wiel', dat verwijst naar een draaiende cirkel van bio-energetische activiteit. Er zijn zeven 'hoofd'wielen, gelegen van de onderrug tot de kruin, verbonden met de belangrijkste zenuwknopen vanuit de wervelkolom. Het hele systeem ontstond meer dan vierduizend jaar geleden in India.
Chakra's zijn geen stoffelijke entiteiten. Niettemin hebben ze een krachtige uitwerking op het lichaam. Net zoals emoties onze ademhaling, hartslag en stofwisseling kunnen beïnvloeden, beïnvloeden chakra-activiteiten klierprocessen, lichaamsvorm, gedachten en gedrag. Door yoga-, meditatie en visualisatie toe te passen, kunnen wij op onze beurt onze chakra's, en dus onze gezondheid beïnvloeden.
We herinneren ons vast Gelek Rinpochee, die tijdens zijn laatste initiatie bij Jewel Heart opmerkte dat de wetenschap nu ontdekt had dat visualisaties de

JEWEL HEART AKTIVITEITEN

bijlage nieuwsbrief juni 1999

18-20 JUNI 1999 TARAB TULKU

Zelf en Zelfloosheid

IK is een woord dat onophoudelijk van onze lippen rolt. Maar waarover hebben wij het als wij IK zeggen? Verwijst het naar onze kern ofwel ons wezen? Wat is dat wezen of die kern dan? Wie is degene die zich IK noemt? Is dit begrip IK niet tevens een beknellend starre inperking van dat wezen? Dezelfde vragen rijzen bij woorden als ZELF, MIJ en MIJN.

Zelf en zelfloosheid is een van de kernpunten uit de boeddhistische levensbeschouwing en psychologie. Het verwerven van inzicht in dit thema leidt ertoe dat onze wijze van waarnemen en ervaren veranderen. Tarab Tulku zal dit thema inzichtelijk behandelen en van praktische oefeningen voorzien.

Tarab Tulku is een der grootste huidige Tibetaanse filosofen. Hij ontving zijn opleiding aan de Drepung universiteit in Tibet. De afgelopen decennia hield hij zich bezig met het ontwikkelen van een transpersoonlijke psychologie en therapie op basis van de Tibetaans-boeddhistische traditie. Tarab Tulku geeft cursussen en workshops in Europa en in de Verenigde Staten. Ook leidt hij therapeuten op.

Tijden: vrij 18/6 20-22u; za 19/6 10-13,14.30-16.30u; zo 20/6 10.30-12.30u. **Kosten:** *ƒ*140. **Inschrijving:** dmv strookje.

ZATERDAG 26 juni: JEWEL HEART AFSLUITDAG

Die **gaat** dit jaar **niet door**. Er is de laatste tijd zo[illegible] doen geweest. (Wat dacht u van al di[illegible] timmeren, schuren, schilderen [illegible] dan de voorbereiding v[illegible] organi[illegible] te vinden. [illegible] Festiviteiten nodig!! Maar [illegible] nu naar Tarab Tulku's weekend [illegible], dan zien we elkaar nog gezellig voor de vakantie!!

ER ZAL NAAR ALLE WAARSCHIJNLIJKHEID WEL EEN AFSLUITDAG ZIJN, MEER INFORMATIE VOLGT VIA DE GROEPEN

HET SECRETARIAAT IS AFWEZIG:

donderdag 24 juni 17:00u tot dinsdag 17 augustus 13:00u.

– ZOMER-AKTIVITEIT –

15-20 aug. 1999 LAMRIM RETRAITE

Reeds vanaf het allereerste begin, eind jaren tachtig, zijn we gestart met het zo nu en dan opzetten van een Lam Rim-retraite. De eerste keer in het klooster van de Trappisten in Tegelen werd onverhoeds afgebroken door ingrijpen van een over-ijverige pater-excorcist die in de afbeeldingen op ons altaartje duivels meende te herkennen. Bedrijfsongeval, maar ja: kan gebeuren!
Daarna bij mensen thuis de huiskamer omgebouwd tot meditatieruimte, om de beurt gekookt, gewandeld en gerookt in de tuin... Hartstikke fijn, maar bewerkelijk. Nu we een nieuw en royaal centrum hebben met een stiltetuin, is er geen enkel obstakel meer wat ons van het opzetten van deze broodnodige activiteit kan weerhouden.

Een periode van rust en stilte, een weekje tijd helemaal voor jezelf. Na een heel jaar informatie en discussie en korte meditaties, geeft een retraite de mogelijkheid tot de zo noodzakelijke verdieping. In een retraite kunnen losse stukken van verschillende de onderwerpen op hun plaats vallen. Ook is een langere zit meer geëigend de opgedane kennis in verbinding te brengen met de eigen situatie. Het geleerde en deels reeds verwerkte komt immers in een retraite op diepere lagen terecht, waardoor echte verandering kan gaan platsvinden. Kortom, een weekje tijd helemaal voor jezelf geeft je een kans tot herbezinning, tot opruiming van oude zaken en herordening van levenspatronen. Het is een innerlijke zomerschoonmaak!

Voor wie is deze retraite bestemd? Voor Lamrimmers en Inscholers. Met opzet is deze aktiviteit laagdrempelig gehouden. Wie een week te zwaar vindt kan enkele dagen of zelfs een enkele dag meedoen. 's Avonds gaat ieder naar huis. (Hoewel... voor wie van ver komt, geen onderdak in Nijmegen heeft, en zich in een nog-niet-douche situatie behelpen kan.. er is slaapplaats te creëren in de kleine ruimte!)

De retraite richt zich in de traditionele vier zittingen (van een uur) op Lamrim-onderwerpen, voorafgegaan door mindfulness meditatie en ondersteund door bewegingsmeditaties. De onderwerpen worden summier ingeleid (zoveel mgl. door de deelnemers); de hoofdmoot is *zelf* mneditatief verwerken. In de pauzes wordt overwegend stilte betracht. Ook de lichamelijke mens wordt niet vergeten: tussen de middag is er iets warms! Iedere Lamrimmer zou zich af en toe een retraite moeten gunnen!

Aantal deelnemers: minimaal 10
Kosten: geen! **Begeleiding:** Len Kosse
Inschrijving: vóór 24 juni dmv strook; daarna bij Len Kosse. **Sluitingsdatum**: 1 augustus.



– HET NIEUWE SEIZOEN –

24-25 sept. 1999 Geshe Ngawang Sherab

Het ongrijpbare bestaan; *lessen over de leegte.*

De geshe zal lesgeven over de derde van de Drie hoofdzaken van het pad naar verlichting, de wijsheid. Dat zal hij doen aan de hand van de laatste zes verzen uit Tsongkhapa's gelijknamige tekst met als kern:

Verschijningsvormen zijn noodzakelijkerwijze relatief en leegte is vrij van alle toekenningen.

Zoals eerder is gebleken weet de geshe zeer goed moeilijke materie heel inzichtelijk te maken door de toehoorders stapsgewijs aan de hand mee te nemen.

Tijden: vrij 20-22u; za 10-13 en 14.30-17u. **Kosten:** *ƒ*100. **Inschrijving**: dmv strookje.

26-28 nov. 1999 Regine Leisner
De tantrische weg

Een weekend over wat de tantrische werkelijkheid is, en wat vajrayana in ons gewone leven kan betekenen. Dit is bedoeld voor alle Jewel-Hearters, en als volgt ingedeeld: Deel I: vrijdagavond 20-22u en en zaterdag 10-16.30u is voor ieder toegankelijk.

Deel II: zaterdagavond 19-21u en zondag 10-13 u is een specifieke uitwerking, alleen toegankelijk voor de vajrayana mandala, dwz zij die een hoogste yoga tantra inwijding (bijv. Heruka) hebben gehad.

Regine is de naaste medewerkster van Dagyab Rinpoche, de spiritueel leider van Chödzong in Duitsland en een authoriteit op het gebied van tantra. Regine heeft ervaring opgedaan met het verduidelijken van al wat met vajrayana te maken heeft vanuit meditatieve oefeningen. Zij wil dat met ons delen als blijkt dat daar belangstelling voor is.

Kosten (incl. JH-korting) *ƒ*80; deel I *ƒ* 45; deel II *ƒ* 45.
Inschrijving: dmv strookje. **Sluitingsdatum**: 1 november.

JEWEL HEART SCHOLINGSPROGRAMMA: NIJMEGEN – DEN BOSCH – TILBURG

☞ *OPMERKINGEN VOOR JEWEL HEART MANDALA LEDEN.*

- *De toename van het aantal mandala-leden en de groei van het Jewel Heart maken voor sommige onderdelen* ***inschrijving*** *noodzakelijk; het is bij de betreffende onderdelen aangegeven. Doe dat dmv de hierbij gevoegde strookjes, en wel zo snel mogelijk, maar in ieder geval vóór 1 augustus. Dit in verband met het klaar te maken tekstmateriaal.*
- *Naast de eigen groep kan aan één cursus-aktiviteit met JH-korting worden deelgenomen (dat betreft: thangka tekenen, meditatie, meditatie met lichaamswerk, en yoga).*

I. INLEIDENDE SCHOLING IN MEDITATIE

Deze activiteit heeft twee onderdelen:

A: Meditatie als oefening. Dit onderdeel omvat het stap voor stap aanleren van de basistechnieken van aandachtsmeditatie. De oefeningen gaan van het ontwikkelen van aandacht op de ademhaling en het creëren van ruimte in de geest, via het aandachtig zijn voor onze lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens/emoties en gedachten naar het leren herkennen van en open staan voor wat er is, zonder erin verstrikt te raken. De deeloefeningen richten zich uiteindelijk op bewustwording van dat wat zich afspeelt hier en nu. Uiterst geschikt voor diegenen die graag een ondersteuning willen bij het opbouwen van een eigen meditatiebeoefening. In het Jewel Heart scholingsprogramma is aandachtsmeditatie de noodzakelijke onderbouw voor het beoefenen van *De drie hoofdzaken van het pad* of *Lamrim* [*De stadia van het pad*]

B: Aandachtsmeditatie toegepast in het dagelijks leven. In dit onderdeel worden een aantal kernthema's uit de boeddhistische levensbeschouwing belicht en wordt meditatie als oefening verbonden met ons leven van alledag.

Onderdeel A geeft de praktijk van meditatie en is niet specifiek boeddhistisch. Onderdeel B plaatst deze meditatie in een boeddhistisch perspectief. De beide onderdelen worden om en om gegeven. Deel A is desgewenst afzonderlijk te volgen; deel B alleen voor wie het A-onderdeel eerder heeft gedaan.

2-wekelijks **woensdag 20-21.30u**. Deelnemers: 12-20.
Data onderdeel A: 1/9, 29/9, 27/10, 24/11; 22/12, 26/1, 23/2, 29/3, 24/5. data onderdeel B: 15/9, 13/10, 10/11, 8/12; 12/1, 9/2, 15/3, 10/5, 7/6

☞ De eerste avond van 't A-onderdeel (1 sept) geldt tevens als introductie-avond. Het is echter raadzaam zich tijdig in te schrijven; u de eerste avond nog terug.

Begeleiding: Marianne de Kok. tel. 024 323 94 84. Kosten: *ƒ*200, alleen onderdeel A *ƒ*125.

Inschrijving: vóór 24 aug. Vraag de Meditatiefolder.

HATHA-YOGA VOOR BEGINNERS

Boeddha werd natuurlijk geen boeddha door alleen maar met gekruiste benen te gaan zitten. Hij observeerde zijn geest en wijzigde zijn gewoontepatronen. Iedereen kan begrijpen dat een gemakkelijke en ontspannen zithouding een belangrijke bijdrage kan zijn om de aandacht en concentratie voor deze klus te bundelen'. (Nieuwsbr. nov. 97.)

Als ondersteuning van de eigen meditatie-praktijk wordt er weer een achttal keren hatha-yoga gegeven. En, let wel, op een zodanig tijdstip dat het prachtig aansluiting geeft op de open meditatieavond! Twee vliegen in één klap! (al is dat wel een erg on-boeddhistische uitdrukking)

2-wekelijks op **vrijdag 19.00-19.45u**. Deelnemers: 6-10.
Data najaar 1999: 3/9, 17/9, 1/10, 15/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12. Begeleiding: Nelleke Sanders. Kosten: *ƒ* 80
Inschrijving: Vraag de Yoga folder.

OPEN MEDITATIE-AVONDEN

Oefeningen in bewuste aandacht: ademhaling, ruimte scheppen, aanwezig zijn in het nu. Start: 3 **sept**. Vervolgens **elke week**, op **vrijdag 20-21**u, (m.u.v. 24/9, 24/12 31/12), waarna thee en gelegenheid tot napraten. Gastheren: Ed Houppermans, tel. 024.354.19.92 en Fred Vos. Iedereen die graag wil kennismaken met mediteren, of die zijn dagelijkse praktijk wat ruggesteun wil geven door samen te mediteren is zonder aanmelding van harte welkom. Geen kosten.

WOENSDAG 5 JANUARI – MEDITATIEDAG

Op veelvuldig verzoek en omdat de winter de tijd van inkeer is: een dag aandachtsmeditatie. Toegangelijk voor iedereen. Dus ook de bezoekers van de open meditatieavond zijn van harte welkom.
Tijd: van **10 tot 5u.** Kosten: geen.
Nadere bijzonderheden in Nieuwsbrief van november.

HELING EN ZELFHELING DOOR WITTE TARA

In het voorjaar van 1995 leidde Gelek Rinpoche ons in in de beoefening van Witte Tara en gaf ons heel bijzondere meditaties tot heling van onszelf en anderen. Rinpoche heeft de meditaties van deze vajrayana beoefening zodanig aangepast dat ze bruikbaar zijn geworden ook voor niet-vajrayaners.

Tara is het archetype van vrouwelijke kracht en wijsheid, zoals die in de hele kosmos en in elk individu aanwezig zijn. Ze wordt Moeder van alle Boeddha's genoemd, omdat boeddhaschap alleen geboren kan worden uit inzicht in de ultieme werkelijkheid. Omdat wijsheid de oerbron is waaruit alles voortkomt zou je Tara kunnen zien als de boeddhistische mnifestatie van de Moedergodin. Zij staat voor het moederlijke, helende levenschenkende en levensverlengende aspect.

We zullen in een serie van 10 avonden de beoefening samen doen, bespreken en in verband brengen met vajrayana in het algemeen. Als zodanig is deze activiteit een voorzetting van de 'Introductie in vajrayana' van het afgelopen seizoen. Deze avonden zijn echter geschikt voor iedere Jewel-Hearter. Literatuur: Gelek Rinpoche, *Healing and selfhealing through White Tara* en *Tara gebeden boekje*.

Maandelijks op **woensdag 20-22u.** Data: 22/9 13/10, 10/11, 8/12, 26/1, 23/2, 15/3, 12/4, 24/5, 21/6. Aantal deelnemers: minimaal 10. Begeleiding: Marianne Soeters. **Inschrijving**: via strookje. Kosten: geen.

N.B. Een andere goede reden om dit jaar bijzondere aandacht te geven aan de Tara-beoefening is het feit dat Rinpoche in oktober 60 wordt. Een cruciaal jaar. Daarom wordt ieder mandalalid gevraagd Tarabeoefening te doen voor een lang en gezond leven van Rinpoche!

THANGKA TEKENEN EN SCHILDEREN

Het zelf leren tekenen van een thangka wijdt iemand in in de zeer rijke en diepzinnige boeddhistische symbolentaal, waarin iedere boeddhafiguur, ieder attribuut, houding of kleur verwijst naar een verborgen inhoud. Door het tekenen van de Boeddha of van een uitgebeelde boeddha-kwaliteit, zoals de liefdevolle Tara, kan men contact maken met de kwaliteiten in die figuur vertegenwoordigd. Thangka tekenen kan een grote steun zijn bij concentratie en visualisatie.
Naast praktisch tekenen en schilderen wordt in iedere les ook aan de achtergronden en de vele symbolen in de thangka aandacht besteed. De lessen worden ingeleid door 'n korte meditatie. De begeleiding is vnl. individueel. Het is voor deze cursus niet nodig een geoefend tekenaar/tekenares te zijn.

Twee-wekelijks op **woensdag, 20-22 uur**. Begeleiding: Marian van der Horst, tel. 024.378.58.41. Data Najaarscyclus '99: 8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12, 19/1. Voorjaarscyclus 2000: 2/2; 16/2; 1/3; 22/3; 19/4, 17/5, 31/5; 14/6; 28/6. Kosten: *f*200 per cyclus.

MEDITATIE EN LICHAAMSWERK

Deze activiteit gaat weer van start in **januari** 2000.
Data: 12/1, 9/2, 1/3, 29/3, 10/5, 7/6. Meer informatie in de Nieuwsbrief van november. Vraag de folder.

II. INSCHOLING IN BOEDDHISME

Deze doorgaande **STUDIE- & MEDITATIEGROEP** *is bestemd voor mensen die op een praktische wijze met boeddhisme in hun dagelijks leven kennis willen maken.*

Aan de hand van studie van 'n klassieke tekst uit het Tibetaans boeddhisme en het schriftelijk commentaar door Gelek Rinpochee, worden in een jaar een aantal thema's onder de loep genomen, zoals het leven als kans, de aspiratie tot bevrijding, altruïsme, de juiste zienswijze op de realiteit. Elk thema wordt ingeleid, bediscussieerd en via meditatie verdiept; ook worden oefeningen voor thuis meegegeven. Het inscholingsjaar geeft aansluiting op de Lamrim-studiegroep. Enige ervaring in aandachtsmeditatie is zeer gewenst, maar geen voorwaarde tot deelname.

NIJMEGEN: Introductie-avond: donderdag **2 sept. 19.30u.** Verder wekelijks **donderdag** 19.30-21.30 u. Bij voldoende deelname kan ook een daggroep van start gaan, op dinsdag 10-12u. Aantal deelnemers*:* 8-15. Begeleiding: Ineke Vrolijk. ✆ 026 351 53 55.

DEN BOSCH: Voor de tweede keer gaat hier een Inscholingsgroep van start. Deze groep integreert Inscholing in Meditatie en Inscholing in Boeddhisme. Introductie-avond: maandag **6 sept. 20u**. Verder wekelijks op **maandag** 20-22u. Aantal deelnemers: 10-20. Plaats: Buurschappenlaan 119. Begeleiding: Robert Keurntjes. Inlichtingen*:* ✆ 024 642 2898 (Robert) of ✆ 073 641 31 66 (Ieta de Kok)

TILBURG: Hier gaat voor de eerste keer een Inscholingsgroep van start. Ook deze groep integreert inscholing in Meditatie en inscholing in Boeddhisme. Introductie-avond: woensdag **8 sept 20u**. Verder wekelijks op **woensdag** 20-22u. Aantal deelnemers: 10-20. Plaats: informeer. Begeleiding: Carel Weevers. Inlichtingen: ✆ 0485 517 229 (Carel) of 013 532 13 48 (Dorle Lommatzsch)

Kosten: maandelijkse bijdrage Jewel-Heartmandala: *f* 50 (minimum inkomen *f*35). Vraag de folder.

III. LAM RIM – het stapsgewijze pad

Van deze doorgaande **STUDIE- & MEDITATIEGROEPEN** *zijn er m.i.v. het nieuwe seizoen vijf! Omdat elk jaar een nieuwe module van het Jewel Heart Training Programma start, is dit weer het moment dat het gemakkelijk is over te stappen naar een andere groep. We denken met name aan hen die om welke reden dan ook weer eens een stukje terug willen beginnen. Voor een overstap naar een andere groep overleg met de betreffende begeleider (en geef door aan het secretariaat!).*

a) De **dinsdag**-avondgroep Nijmegen start haar 2e jaarmodule. tijd: 20-22u. Begeleiding: Piet Soeters.
b) De **donderdag**-avondgroep in Den Bosch, ook 2e jaarmodule. Tijd: 19.30-21.30u. Begeleiding: Carel Weevers.
c) De **woensdag**-overdag groep Nijmegen begint aan haar derde jaar-module; tijd: 10.-12.u. Begeleiding: Ineke Vrolijk.
d) De **maandag**-avond groep Nijmegen begint aan de vijfde en laatste jaarmodule, tijd: 20-22u. Begeleiding: Len Kosse.
e) De 'oude' **dinsdag**-avond groep is een 'In-depth' ofwel Uitdiepings Lamrim groep. Ze houdt zich dit seizoen bezig met het thema wijsheid; tijd: 20-22u. Aanspreekpersoon: Marianne Soeters.

VOORBEREIDING OP VAJRAYANA

Rinpoche heeft de Ganden Lha Gyema de ruggengraat van de beoefening genoemd voor alle Jewel-Heart mandala-leden. Daarom zal er evenals vorig jaar weer een uitleg van de *Ganden Lha Gyema guru-yoga* zijn op za **20 nov.** 10-15u. Literatuur: Gelek Rinpoche, *Ganden Lha Gyema, the hundreds of deities of the Land of Joy.* Daarna volgen evenals vorig jaar weer twee *Migtsema* retraiteweekends voor wie aan de 100,000 wil beginnen of ermee bezig is. Data: 1^e weekend **21-22-23 jan** (aanvang: vrij avond) en 2^e weekend **29-30 jan**. 2000. De retraite wordt op zondag 30 jan. 16.30-17.30u. zoals gebruikelijk afgesloten met 'n Lama Chöpa viering waarbij iedereen hartelijk welkom is! Begeleiding: Len Kosse. **Inschrijving**: via strookje. Kosten: geen.

IV. VAJRAYANA STUDIE & BEOEFENING

Vajrayana-groepen zijn uitsluitend toegankelijk voor wie 'n hogere inwijding ontvingen. Vajrayana is een vervolg op Lamrim en vooronderstelt een afgeronde lamrimstudie. Rinpoche benadrukt telkens weer hoe noodzakelijk lamrim als basis voor vajrayana is. Zonder lamrim ontbreekt voor vajrayana de vruchtbare bodem. Wie een hogere inwijding ontving maakt dus niet de juiste keuze als hij zijn lamrimstudie afbreekt ten gunste van vajrayana! Lamrimstudie blijft prioriteit nummer één totdat ze is voltooid!

Vajrayana groep I. De groep, die vorig jaar een aantal vajrayana onderwerpen behandelde, gaat door met de intensieve studie van de Lama Chöpa. Literatuur: Gelek Rinpoche, *Guru devotion, how to integrate the primordial mind.* De groep is toegankelijk voor alle vajrayaners.
Eén keer per maand op **zaterdag** 10-12.30. Data: 11/9, 9/10, 13/11, 11/12, 15/1, 12/2, 11/3, 8/4, 10/6. Begeleiding: Len Kosse. **Inschrijving**: dmv strookje.

Vajrayana groep II. Deze groep, bezig met de Yamantaka beoefening, is op de eerste plaats bestemd voor degenen die de afgelopen jaren hebben deelgenomen. Nieuwe belangstellenden dus even overleg plegen. Literatuur: Gelek Rinpoche, *Solitary Yamantaka teachings on the generation stage.* Dit zeer uitgebreide commentaar van Gelek Rinpoche op de Yamantaka beoefening staat model voor elke mahaannutara-yoga tantra beoefening en latere lessen, zoals bijv. over Vajra Yogini, zijn dan ook hierop gebaseerd.

Eén keer per maand op **zaterdag, 10-14u**. Data: 4/9, 2/10, 6/11, 4/12, 8/1, 5/2, 4/3, 1/4, 3/6 Begeleiding: Len Kosse. **Inschrijving**: dmv strookje.

Voor de jaarlijkse Vajrayogini tsogvieringen zie de Nieuwsbrief van november.

***

TEACHERS TRAINING

vrijdag 20-22u. Data: 10/9, 8/10, 12/11, 10/12, 14/1, 25/2 24/3, 21/4. 19/5, 16/6. Extra: ± 2 en 3 mei

GROEPSLEIDERS OVERLEG

woe 20-22u. Data: 1 dec., 22 maart, 31 mei.

BESTUURSVERGADERING

vrijdag 20-22u. Data: nog niet bekend

ALLES OP EN RIJTJE VOOR UW AGENDA:

18-20 juni:	Tarab Tulku
15-20 aug.	Lamrim retraite
27aug-5 sept	Summer retreat US
wo 1 sept.	Start Lamrim woe groep
wo 1 sept	Start Meditatie cursus A-deel
do. 2 sept.	Introductie-avond Inscholing Nijmegen
do 2 sept.	Start Lamrim groep Den Bosch
vrij 3 sept.	Start Hatha-yoga voor beginners
vrij 3 sept	Start open meditatie avond.
za 4 sept.	Start Vajrayana 2 (Yamantakagroep)
ma 6 sept.	Introductie-avond Inscholing Den Bosch
ma 6 sept.	Start Lamrim ma groep
di. 7 sept.	Start Lamrim di groep
di 7 sept.	Start Uitdiepings-Lamrimgroep
woe 8 sept.	Introductie-avond Inscholing Tilburg
woe 8 sept.	Start thangka tekenen
za 11 sept.	Start vajrayana 1 groep (Guru devotion)
woe 15 sept.	Start Meditatie cursus B-deel
wo. 22 sept.	Start Tara heling en zelfheling
vrij 24 sept.	Geshe Ngawang Sherab
16-17 okt.	ZH de Dalai Lama in Den Haag
di. 26 okt.	*Gelek Rinpoche wordt 60!*
za 20 nov.	*Ganden Lha Gyema* uitleg
26-28 nov	Regine Leisner
24 dec.	Kerstviering
5 jan.	Meditatiedag
21-22-23 jan	1^e Migtsema retraite
29-30 jan	2^e Migtsema retraite + puja
12 jan.	Start Meditatie en lichaamswerk
27 april-7 mei	Voorjaarsbezoek Gelek Rinpoche
24 juni	Afsluitdag

Tenzij anders vermeld vinden alle activiteiten plaats:
JEWEL HEART CENTRUM
Dominicanenstraat 2B
Nijmegen
Buslijn 2 (halte Dominicanenstr/Daalseweg)
Buslijn 6 (halte Mr Franckenstraat)



JEWEL HEART INTERNATIONAAL

JOYFUL SUMMER RETREAT 29 aug– 5 sept

Camp Copneconic Michigan VS

"GELEK RINPOCHE teaches *the Odyssey to Freedpom, a Lamrim for our time.* There will also be small group discussions, question/answer sessions and free-time activities. Call (00 1) 734 994 3387 of watch www.jewelheart.org for deatils." (Er liggen folders op het Centrum)

'MISERABLE' WINTER RETREAT 12-20 februari

Vajrayana retreat. Normaal rond de jaarwisseling, maar wegens milleniumjaar verplaatst. Onderwerp nog niet bekend.

***

SUMMER RETREAT TARAB TULKU 17-23 juli

Marcevol, Zuid-Frankrijk (voet van de Pyreneeën).

Harmonising Man and Nature; Ancient Tibetan Buddhism/-Shamanism. Lessen, meditatieve oefeningen en rituelen. Info: (45) 45 76 00 44. Zie ook prikbord.

meeste invloed hebben op het bewustzijn, terwijl dat vanuit India dus al vierduizend jaar bekend is! Wij kunnen veel meer invloed op onze eigen geestesgesteldheid uitoefenen dan we weten. En nog wel middels verschillende invalshoeken en technieken. Het is een kwestie van kiezen wat je het meeste ligt en aan de slag dan maar. Ik wilde graag bij meditatie beginnen, maar kwam er achter dat mijn lichaam me letterlijk ' in de weg zat'.

Yoga bleek letterlijk en figuurlijk een verademing voor me, maar ik kan me ook voorstellen dat het bij mensen net andersom kan werken.

Om nog even terug te komen op de vraag van mijn collega hoe yoga nu wilskracht kan beïnvloeden; elk chakra heeft z'n specifieke yoga-houdingen of ademoefeningen die dit chakra reguleren. Mensen met een zwakke wil hebben bijvoorbeeld een weinig ontwikkeld en sterk derde chakra (gelegen net onder de navel aan de rugzijde).

Yogaoefeningen voor dit gebied gaan dan moeizaam en dienen getraind te worden, zoals een pianist ook regelmatig moet oefenen om zijn vaardigheden op peil te houden en uit te breiden. Het derde chakra staat o.a. voor autonomie, autoriteit, wilskracht, ego-identiteit, gevoel van eigenwaarde, schaamte en macht. Ik werk met jongeren van 15 tot 21 jaar met een lichamenlijke handicap en het valt telkens weer op hoe weinig krachtig derde-chakra oefeningen uitgevoerd worden.

Dat is ook niet verwonderlijk, als je ziet hoe bovenstaande begrippen in hun leven niet ontwikkeld of flink beschadigd zijn! Het mooie is dan weer, dat juist door die oefeningen te doen de energiedoorstroming van dat chakra toeneemt, wat uiteindelijk weer gevolgen heeft voor de persoonlijkheid.

Van mezelf kan ik me herinneren hoe geschokt ik was toen mijn yogaleraar (met 30 jaar leservaring) mij na een van de eerste lessen even bij zich riep, m'n bovenrug kraakte en me vervolgens precies vertelde waar ik moeite mee had als persoon. Vanaf dat moment had ik er een 'guru' bij en een nieuw levensdoel; een prachtige methode om mezelf en anderen te helpen.

Nadat Gelek Rinpochee er zijn goedkeuring (dat was mijn behoefte) aan gegeven had en enthousiast reageerde, verdiep ik me in yoga en in manieren om er – met name- scholieren mee kennis te kunnen laten maken. Zo is de eerste van zes modulen af, en ben ik bezig met het formuleren van doelstellingen rondom elke les. Onderwijs vraagt om didactisch – en pedagogisch verantwoord aangeboden lesstof, te evalueren en te beoordelen. Een hele uitdaging om yoga te verpakken in een heldere en praktische benadering, waar veel jongeren hun voordeel mee zouden kunnen doen.

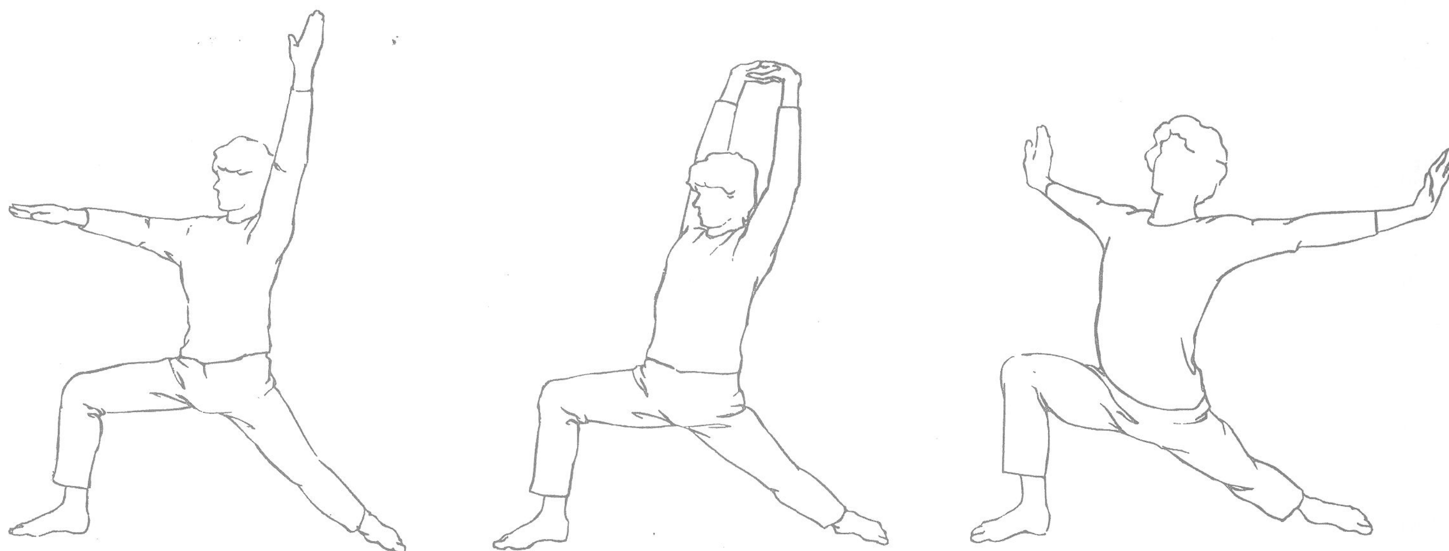
En omdat dit een hele klus is, waar natuurlijk binnen werktijd te weinig tijd voor is, gaat na de zomervakantie Nelleke Sanders de yogalessen op Jewel Heart verzorgen. Zij heeft jarenlange ervaring als yogadocent en mag zich als één van de weinigen in Nederland officieel Meester in de Raja yoga noemen. Wat dit inhoudt zal zij wellicht in een volgende Nieuwsbrief duidelijk maken. Ik ben in elk geval heel blij dat een goede yogadocent als Nelleke bij Jewel Heart gekomen is. Haar attitude past perfect in onze sfeer. Tot slot nog even op een rijtje de mogelijkheden:

Wat houdt yoga in en wat kan het opleveren?

Elke les bevat oefeningen die er op gericht zijn de spieren van- en rondom de rug te versterken en de wervelkolom zelf soepel te maken. De adem speelt een grote rol bij de ontspanning en het lichaamsgevoel. Er zijn vele doelstellingen, maar hieronder m.i. de belangrijkste:

* lichaam als één organisch geheel ervaren
* identificatie met het lichaam leren relativeren en in een verder stadium kunnen loslaten
* krachten verdelen en effectief gebruiken
* het versterken van **de wil** (nodig om een bepaalde discipline uit te voeren en vol te houden)
* het ontwikkelen van **innerlijke kracht en onverzettelijkheid**, die nodig zijn om tegenslag en weerstanden het hoofd te kunnen bieden
* het **denken stil** maken
* genieten van bewegen en ontspannen

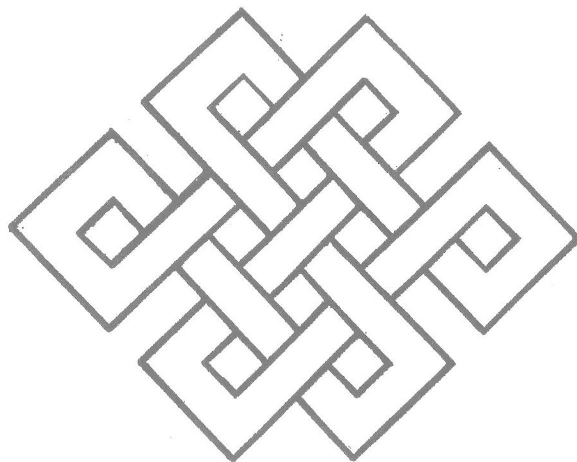
Fenneke Lust



BOEDDHISME OP INTERNET

www.boeddhisme.com

Het internet is een bron van informatie, variërend van uiterst oppervlakkig tot zeer verdiepend. Het wordt gebruikt als wereldwijd prikbord, voor reclame, nieuws, naamsbekendheid en zelfs voor propaganda, maar óók om te spelen.
Het boeddhisme is hier rijk vertegenwoordigd, op alle voornoemde vlakken, en of je jezelf nu ziet als spelende mens, als nieuwsgierige mens, religieuze mens of intelligente mens, er zit wat voor je tussen.
Het probleem is echter om iets te vinden, je kan wel via een zoekmachine 'boeddhisme' zoeken maar je krijgt dan erg veel en voor je alles ook maar vluchtig bekeken hebt ben je het al zat. De mooiste dingen vind vaak alleen door via 'links' (veel websites hebben een lijst met adressen van andere sites die de makerster zelf de moeite waard vond) te surfen. Voor degene die niet weet waar te beginnen maar dat wel wil geef ik hier een paar adressen die de moeite waard zijn.
Als eerste wil ik toch de homepage van Jewel Heart Nederland noemen. An en Sari hebben er de nodige uurtjes in gestoken om deze tot een lust voor het oog te maken. http://home.wxs.nl/~jewelheart.nl/home.html En voor de compleetheid de internationale site van Jewel Heart http://jewelheart.org/home.html
Als je Gelek Rinpoche zoekt stuit je op van alles. De Thangka van Witte Tara bijvoorbeeld; leuk als je het op je computer wilt gebruiken, nu overigens niet meer te vinden. Nog wel te vinden is onderricht van Gelek Rinpoche. B.v. een artikel over Samadhi op de FPMT-site, waar je erg veel teksten (waaronder een biografie van Atisha) kan vinden van ZH Dalai Lama, Lama Thubten Yeshe, Lama Zopa Rinpoche en andere; www.fpmt.org een mooie en zeer uitgebreide site. Je kan ook nog naar Rinpoche luisteren, op een site met de Kalachakrawariors? Te midden van onder andere Chogyam Trungpa, Namkhai Norbu Rinpoche, Sogyal Rinpoche en ZH Dalai Lama www.kalachakra.com waar je kunt luisteren naar de, blikkerig klinkende, stemmen van deze leraren. Een andere site met geluidsfragmenten is www.bodhiline.org met o.a. een door de Dalai Lama geleide Vajrasatva meditatie.
Ook Dagyab Kyabgön Rinpoche en Tarab Tulku zijn vertegenwoordigd via respectievelijk www.dharma.de/choedzong/index.html en www.suxess.net/tarab-institute/. Via Choedzong kan je ook artikelen uit de Chökor lezen.
Wat me op tijdschriften brengt. Een echt e-magazine is Buddhazine je vindt hier artikelen, foto's, een kinderpagina met stripverhaal en puzzel (alles interactief), een interactief Samsara-wiel en e-books (dit zijn korte boeken c.q. artikelen die je via een hulpprogramaatje kan lezen); http://www.buddhanet.net/budzine.htm. Een ander zeer interesante site is van Duitse origine met links naar veel sites van Boeddhistische tijdschriften; http://www.buddhanetz.net/netzwerk/journale.htm .
Een andere buitengewoon rijke site vind je op http://www.dharmanet.org/, je kan hier informatie vinden over Boeddhistische centra en leraren (who is who) maar ook b.v. links naar online Dharma Libraries (boeken en teksten dus die je via internet kunt raadplegen of binnenhalen). Een noemenswaardige tekst is de Dhammapada in het engels (of het een goede vertaling is weet ik niet); www.serve.com/cmtan/Dhammapada/index.html.
Nog een site met veel links is; www.ciolek.com/WWWVL-Buddhism.html klik hier b.v. eens op 'Tibetan Studies WWW virtual library' en dan 'maps and images' en dan 'Images of Tibetan countryside' als je graag plaatjes kijkt kan je hier heel wat regenachtige zondagmiddagen rond hangen.



Zoek je overigens een afbeelding dan kan je vaak al veel vinden via een zoekmachine als b.v. Yahoo; www.yahoo.com ; gewoon de naam opgeven en daar ga je.
Niet alleen vanwege de prachtige afbeeldingen maar ook vanwege de informatie wil ik jullie de Tara-site niet onthouden. Een gewoon iemand die bewondering heeft voor Tara maakte een site waarin Witte Tara, Groene Tara en de 21 Tara's worden beschreven; http://members.tripod. com/~vortexCD/tara1.htm.
Zo kan ik dan in één moeite van het ene naar het andere onderwerp. Vrouwelijke Boeddha's en Bodhisattva's; Sakyadhita (the International association of Buddhist Women) http://www2.hawaii.edu/~tsomo/welcome.html heeft een lijst van 27 namen met nadere toelichting wie wie is; http://www2.hawaii.edu/~tsomo/deities.html
Nog even een zijsprongetje; een zeer informatieve site rond Tibetaanse Kunst met een prachtige collectie thangka's die je in detail kan bekijken (ik ben er alleen nog niet achter hoe ze te behouden); www.tibetart.com/introduction
En dan als laatste twee sites om speelgoed voor op de computer te halen; screensavers, cursors e.d.
www.diamondway-buddhism.org/kkbn-sw.htm
www.tibet.dk/tibetan_clipart/download.htm
ps. Als je een e-mailtje stuurt naar Jewel Heart krijg je dit artikel met aanklinkbare links.

Robert Keurntjes

UIT HET BESTUUR

Dit artikel bestaat uit drie delen. Ten eerste wordt wat dieper ingegaan op de besluitvorming rond de nieuwe huisvesting. Daarna passeren de bestuursbesluiten van de afgelopen maanden de revue. En als laatste leek het ons een goede zaak iedereen te informeren over de bestuursvergadering die met Gelek Rinpoche plaatsvond.



Historie van een bestuursbesluit

Van een aantal kanten werd me gevraagd, hoe de keuze voor een nieuw centrum nu tot stand was gekomen. "Uiteindelijk ging het toch wel ineens snel". Voor mij, maar ja ik zat er tot over mijn oren in, kun je het proces met twee woorden typeren, moeizaam en met zorg omgeven. Maar voor allen voor wie het toch minder zichtbaar gebeurde de volgende historische schets.

De zorg voor de toekomstige huisvesting leidde in januari 1997 tot de instelling van de werkgroep huisvesting door het bestuur, ja we hebben er twee jaar over gedaan!!. Als eerste werkzaamheden werden een programma van eisen, een tijdpad en een financiële onderbouwing opgezet. Het ligt voor de hand dat deze drie "fundamenten' vele, vele malen zijn gewijzigd in de loop van het proces. In een later stadium werd bijvoorbeeld de kwestie kopen of huren nog eens grondig onder de loep genomen.

De eerste helft van 1997 kenmerkt zich door pogingen om samen met andere instanties, met name Pro Mundi Vita en de gemeente, een oplossing te vinden. Pogingen welke evenwel op niets uitliepen en later ook weer opnieuw werden opgevat. Daarna werden kontakten gelegd met makelaars en andere aanbieders in de onroerend goed markt.

In het jaar dat verstreek tussen midden '97 en midden '98 zijn diverse objecten in onze aandacht geweest:

- voormalig schoolgebouw Heyendaalseweg
- de voormalige mensa op het Galgenveld
- de erachter gelegen Studentenkerk
- het witte kerkje van Neerbosch

Meestal ging dit als volgt:

Nadat we op het object attent waren gemaakt werden er door de werkgroep kontakten gelegd met de eigenaar of verhuurder. De werkgroep liep het gebouw eerst door, daarna volgde het (voltallige) bestuur. Soms twee keer, tot verdriet van de makelaar! Het bestuur werd van verdere informatie voorzien, zoals gebruiksmogelijkheden, financieel plaatje etc. en nam dan een besluit. De bovengenoemde objecten passeerden dat station niet, ze werden te licht bevonden. Over twee objecten die tijdens de zomer en najaar van 1998 aan de orde kwamen was het bestuur wel enthousiast, maar bij het uitonderhandelen (is dat nou een modewoord?) kwamen we er financieel niet uit. Dat waren de Oorsprong aan de Daalseweg en het voormalige Karmelietessen klooster aan de Scheidingsweg.

Het schoolgebouw aan de Dominicanenstraat had al sinds september '98 onze aandacht, maar kreeg eind november ineens urgentie en wel om drie redenen. De laatste hierboven genoemde mogelijkheid viel af, er werd een financieel aantrekkelijk aanbod voor de begane grond gedaan en dat moest dan wel voor januari rond zijn.

De aanvankelijke drempels, die het ene bestuurslid wat meer had dan het andere, ten aanzien van bruikbaarheid en financiën werden in de loop van december geslecht. En dus na weer het rijtje afgelopen te hebben van: werkgroepbezoek, contacten, bestuursbezoeken, voorstel, bestuursbesluit en uitonderhandelen, werd het toch nog "eind goed, al goed".



Bestuursactiviteiten sinds februari

Aandacht was er in deze periode voor de initiatieven tot oprichten van een groep in Tilburg. Een aantekening over de voorwaarden waaronder een groep buiten Nijmegen tot stand kan komen werd door Marianne Soeters opgesteld en vastgesteld. Een paar aspecten: de afstand is acceptabel, men is voldoende selfsupporting, inhoudelijk kan (en moet) de groep vanuit Nijmegen begeleid worden. Ook werd de financiële basis bekeken, waaruit de conclusie werd getrokken dat een dergelijke groep bij 10 deelnemers levensvatbaarheid heeft en bij 15 leden een eigen ruimte kan huren. Na enig wikken wegen ging het bestuur met gepast enthousiasme akkoord met de oprichting van de groep Tilburg.

De nieuwe huisvesting kreeg nog een vervolg in het besluit tot het inrichten van een douchecel, handig wanneer in de toekomst mensen willen blijven overnachten. Een Open Dag werd gepland en er werd de mogelijkheid voorzien om, onder voorwaarden, foto- of andere exposities in het centrum in te richten. Langdurig werd op basis van een aantekening van Piet Soeters van gedachte gewisseld over onderverhuur van ons centrum aan derden. Alhoewel het bestuur onder voorwaarden akkoord is gegaan met onderverhuur en Marian van der Horst met een omvangrijke cursus thanka-tekenen tot de eerste huurders behoort, is de discussie van wat wel en niet kan nog niet ten einde. Zorgvuldigheid is hier zeker op zijn plaats. ≫

Op financieel gebied zijn er toch veel dingen te regelen. Eerlijk gezegd heeft de helft van de bestuursbesluiten een dergelijk aspect. Een plezierig besluit was om onze sponsormonnik na zoveel jaren een groter bedrag, f 900 per jaar, toe te kennen. Verder werd er vastgesteld wat de basis is voor een minimum mandalabijdrage en dat het maken van uitzonderingen op het betalen van de bijdrage een eenmalig besluit van de penningmeester is. Het uitgangspunt daarbij is dat het nièmand, op basis van zijn inkomen onmogelijk moet zijn de lessen te volgen. De begroting voor 1999 werd vastgesteld, waarbij de pijn van de verhuizing naar ons nieuwe centrum toch wel merkbaar is, ook wanneer de inrichting als een investering wordt gezien.
En dan: het bestuur werd er van overtuigd dat het viermaal per jaar verschijnen van de nieuwsbrief nuttig en mogelijk was. Vooral de noodzaak van informatie voor nieuwe, maar ook voor andere leden aan het begin van een nieuw cursusjaar, lijkt mij een sterk argument. Voorts werd besloten Regina Leisner van Chödzong uit Duitsland uit te nodigen voor een lezing in november.
En helaas: het ontbreekt ons nog steeds aan voldoende administratieve ondersteuning. Alles draait naar wens, maar er is geen enkele personele reserve en dat kan plotseling tot grote problemen leiden.
Vanuit het bestuur een goede vakantieperiode en een vliegende start van het nieuwe cursusjaar gewenst.

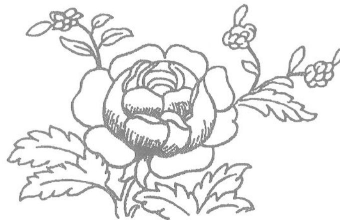


Bestuursvergadering met Gelek Rinpoche (vrijdag 5 mei 1999)
Marianne de Kok is afwezig wegens het overlijden van haar vader. Gelek Rinpoche informeert of zij al door het bestuur gecondoleerd is. Daar is inderdaad voor gezorgd. Wegens haar afwezigheid wordt de vergadering voorgezeten door Wim Leeman.
Het eerste aan de orde komen de activiteiten van het afgelopen jaar en de toets aan het beleidsplan.
Gelek Rinpoche vindt de nieuwe huisvesting prima. En hij bedankt alle mensen die door hun samenwerking dit resultaat hebben bereikt. Piet Soeters legt uit welke voortgang er is met betrekking tot de registratie als kerkgenootschap. Gelek Rinpoche heeft geen enkel bezwaar tegen een dergelijke erkenning, mede omdat Jewel Heart in Amerika reeds enige jaren als zodanig is geregistreerd. Hij vraagt zich wel af of ons daardoor allerlei regels worden opgelegd en of de stichting wel haar zelfstandig karakter behoud. Het bestuur stelt hem daarover gerust, maar zal hem in de toekomst verder hierover op de hoogte houden.
Door Marianne Soeters is het curriculum, of wel het lesprogramma voor studie- en meditatiegroepen, afgerond. Op Gelek Rinpoche's verzoek is dit opgesteld om wereldwijd als basis te dienen voor alle Jewel Heart groepen. Hij spreekt zijn waardering voor het vele werk uit. Wel vraagt hij dit programma niet als te onveranderbaar vast te leggen. Wim Leeman legt uit welke veranderingen er zich hebben voorgedaan met de administratie op de computer. Gelek Rinpoche denkt dat we hiermee goed op weg zijn.
Verschillende bestuursleden leggen uit welke veranderingen er het afgelopen jaar hebben plaats gevonden. Naast de bovengenoemde verbetering van de administratie, is vooral het beter functioneren van de organisatie van belang. De relatie tussen bestuur, de werkgroepen en de daarin meewerkende leden is beter vastgelegd. Aan Gelek Rinpoche zal een lijst van de werkgroepen worden toegezonden. De ingrijpendste verandering is natuurlijk de nieuwe accommodatie. Piet Soeters legt uit dat we dit pand nu huren, maar dat onze blik op de langere termijn toch gericht blijft op de mogelijkheid een onderkomen te kopen. Gelek Rinpoche gaat akkoord met dit idee, betwijfelt evenwel of een comité voor fondsenwerving nuttig zal zijn.
Er is behoefte aan vertegenwoordiging uit de groepen in 's Hertogenbosch en Tilburg in het bestuur. Ook de aanvulling van het bestuur tot zeven actieve leden is nodig. Het bestuur stelt Martin van Wanroy uit 's Hertogenbosch voor. Gelek Rinpoche kan zich verenigen met diens bestuurslidmaatschap. Hij merkt op dat bestuursleden benoemd worden voor een bepaalde periode. Alleen de leden die Jewel Heart hebben opgericht zijn benoemd voor het leven.

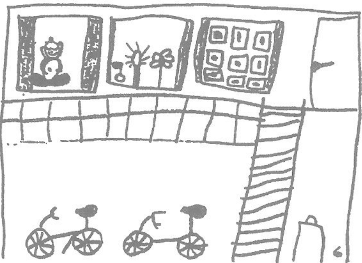
Bezoek Gelek Rinpoche volgend jaar
Gelek Rinpoche legt uit dat het bezoek volgend jaar de gebruikelijk duur en inhoud zal hebben. Het langere bezoek van zes tot acht weken zou hij graag in het jaar 2001 plaatsen. In die periode wil hij lessen geven en om zich heen zien. Door het bestuur zijn een aantal onderwerpen voor dit bezoek voorgesteld:
- Nieuwe mensen in contact met de Dharma en met Rinpoche in contact brengen.
- Het over langere tijd begeleiden van studiegroepen.
- Bijzondere aandacht voor Vajrayana lessen.
- Meer ruimte voor persoonlijke contacten tussen leraar en leerling.

Gelek Rinpoche kan zich goed vinden in deze onderwerpen. De periode is tussen maart en juni.

Er zijn geen verdere vragen en de officiële vergadering met Rinpoche wordt gesloten; de gesprekken worden onder het eten voortgezet.



Wim Leeman,
namens het bestuur



In het boeddhahuisje

KINDERPAGINA

MONSTER EGO...

Gelek Rinpochee was er weer. Dat was fijn. Voor de kinderen was het afscheidsfeestje vooral leuk, de puja. Dat is een viering met gebeden en liedjes en heel veel lekkers. Iedereen had wat anders meegenomen. Ik hoop dat er niemand buikpijn kreeg van het door elkaar eten van chocola, marsen, cake, koek, taart,spekjes, nootjes en nog veel meer.

Gelek Rinpochee heeft veel verteld over het vervelende monster Ego dat zich in alle mensen verstopt heeft en dat steeds zegt:
"Ikke, ikke, ikke en de rest kan stikke" of "jij bent best belangrijk, maar...ik ben de allerbelangrijkste!"
De mensen denken dat zijzelf dat zeggen en willen. Maar volgens Rinpochee zijn alle mensen eigenlijk heel aardig en goed. Als je dat monster kwijt zou kunnen raken dan ben je al een stuk verder op de weg om een Boeddha te worden.

Dat monster Ego, dat maak jezelf; elke keer als je iets alleen voor jezelf doet wordt het groter en elke keer als je iets voor anderen doet wordt het kleiner.
Alle mensen van Jewel Heart proberen om dat monster zo klein mogelijk te maken. Jouw papa en mama ook.
Ik weet iets leuks om jouw én hun monster kleiner te maken.
Dan zeg je:"Mam, ik wil je graag helpen je monster kleiner te maken. Omdat ik je help wordt mijn monster kleiner. Jouw monster wordt kleiner als je iets doet voor een ander. En weet je wat je mag doen? Mij een grote zak snoep geven en me laten opblijven tot 11 uur."

Wat denk je, zou dat helpen om de monsters kleiner te maken???
Of ben ik nu een beetje dom?

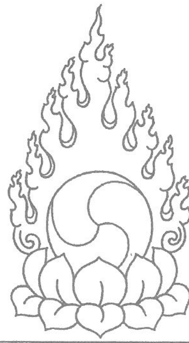
Dag, groetjes van Mariët.



Redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda, Margo Gommers, Peter van Wanrooij, Paul Oud, Piet Soeters.
Oplage: 225
De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2B, 6521 KD Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985. Postbank 5182484.
E-mail: Jewelheart.nl@wxs.nl ,
Internet: Home.wxs.nl/~jewelheart.nl .
Abonnement: ƒ 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD NIJMEGEN

WiLi



Jewel Heart Nieuwsbrief

Jaargang 9, nummer 3 September 1999

BEWUSTZIJN IN HET DAGELIJKS LEVEN

een lezing van Geshe Sherab

Bewustzijn en hersenen

Begrijpen wat bewustzijn is, is niet gemakkelijk. Het idee van bewustzijn is misschien niet zo moeilijk te vatten, maar de aard van het bewustzijn doorgronden is heel moeilijk. Die moeilijkheid komt onder meer doordat bewustzijn niet materieel van aard is. We kunnen het niet met onze zintuigen waarnemen, we kunnen het niet aanraken, zien, ruiken enzovoorts. De eerste vraag is dan ook hoe je kunt bewijzen dat bewustzijn bestaat, afgezien van het feit dat je het kunt bedenken. De vraag of het bewustzijn bestaat los van de hersenen, is echter cultureel bepaald. In het oosten kennen we verschillende stromingen in het denken over bewustzijn. Eén van die stromingen beschouwt het bewustzijn als fysiek en zegt dat het is alsof je iets in een steen graveert; wanneer je de steen (het fysieke lichaam) weghaalt, is ook de inscriptie (het bewustzijn) verdwenen. Aan de andere kant zijn er stromingen die er vanuit gaan dat het bewustzijn los van het fysieke lichaam bestaat. In het westen zijn we erg beïnvloed door de huidige wetenschappelijke kennis, en daardoor kunnen we het bewustzijn niet goed los zien van de hersenen en het fysieke systeem.

Om de aard van het bewustzijn te begrijpen, moeten we eerst proberen ons niet te laten beïnvloeden door al deze stromingen. We moeten proberen op onze eigen ervaring af te gaan in plaats van onze cultuur, welke cultuur dat dan ook is.

De laatste wetenschappelijke ontwikkelingen zijn vooral op fysiek gebied: er worden organen getransplanteerd en misschien binnenkort zelfs wel hersenen. Wanneer de hersenen van de ene persoon worden getransplanteerd naar een ander, dan komt men er wellicht achter dat het bewustzijn los van de hersenen bestaat. Maar zelfs wanneer zoiets gebeurt blijft onduidelijk wat dat betekent. Zelfs als persoon A helemaal persoon B wordt na transplantatie van diens hersenen, dan nog blijft het antwoord een hypothese en moeten we op basis van die hypothese verder zoeken; het is slechts een aanknopingspunt voor de richting van nader onderzoek.

Hoewel hier al veel mensen mee bezig zijn geweest, zijn er nog steeds geen onomstreden resultaten. Daarom moeten we deze onderzoekers aanmoedigen, dat kan ons van grote hulp zijn. Hoe lang dat gaat duren is moeilijk te zeggen. De afgelopen 200 jaar is veel wetenschappelijke vooruitgang geboekt, maar juist aan dit onderwerp is nog weinig aandacht besteed. Er is wel



veel onderzoek gedaan naar de hersenen, maar de specifieke vraag of het bewustzijn los van de hersenen bestaat is niet onderzocht. Eigenlijk is men er voortdurend vanzelfsprekend vanuit gegaan dat het bewustzijn hetzelfde is als de hersenen, dus die vraag ligt er nog.

Aan de andere kant kunnen we er ook niet zomaar vanuit gaan dat het bewustzijn losstaat van de hersenen. We moeten onze eigen analyse maken, zelf onderzoeken aan de hand van onze eigen ervaring. Dat zou niet zo moeilijk moeten zijn, want hetgeen waarmee we observeren, ons bewustzijn, is ook het object van onze waarneming. Daar kunnen we iets heel interessants mee doen. Neem bijvoorbeeld bijna-dood ervaringen, dat wil zeggen de ervaringen van mensen die klinisch dood zijn verklaard en daarna weer tot leven zijn gekomen. Dat zou je als bewijs voor een bewustzijn los van het lichaam kunnen zien. Een probleem kan echter zijn dat we die mensen niet geloven, als we niet zelf een dergelijke ervaring hebben gehad.

Zintuigen

Laten we wat dichter naar de ervaring gaan van wat wij geest of bewustzijn noemen, om te beginnen met hoe het bewustzijn wordt begrepen in het oosten. De volgende vergelijking kan dat duidelijk maken. Stel je een ruimte voor met verschillende ramen met daarin

een aap. Wat zal die aan gaan doen? Hij zal door de ruimte gaan springen en uit de verschillende ramen kijken. Steeds zal hij datgene zien wat door een bepaald raam te zien is. Zo is het ook met ons bewustzijn; de ramen van ons bewustzijn zijn onze zintuigen. We kennen in het westen allemaal de vijf zintuigen en daarnaast wordt in het oosten een zesde zintuig onderscheiden: het mentale bewustzijn. Wanneer het bewustzijn 'kijkt' door bijvoorbeeld het raam van de ogen, dan zal het waarnemen wat met dat zintuig waar te nemen is, namelijk vormen en kleuren. Wanneer het bewustzijn daarentegen 'kijkt' door het raam van de neus, zal het waarnemen wat met dat zintuig waar te nemen is, namelijk allerlei geuren. Zo kun je doorgaan voor alle zintuigen.
We kunnen het bewustzijn dus begrijpen als afhankelijk van de zintuigen waardoor het contact maakt met de externe wereld. Maar hetzelfde geldt voor interne objecten, waarvan er ook heel veel zijn, en daarvoor hebben we het interne orgaan van het mentale bewustzijn. We hebben dus bewustzijn via de ons bekende vijf zintuigen en via een intern zesde zintuig, waarmee we conceptuele objecten waarnemen.

Directe ervaring en interpretatie

Wanneer we bijvoorbeeld een bloem waarnemen, gebeurt dat via ons oogzintuig en gedurende een kort moment hebben we dan een directe waarneming van die bloem. De directe ervaring van het object, de bloem in dit geval, is nog vrij van interpretatie; het bewustzijn heeft nog geen interpretatieve rol en er komen nog geen voorstellingen of emoties bij. Een moment later komt de interpretatie wel en treden allerlei andere ervaringen op, zoals of je de bloem mooi vindt of niet. Maar dat is pas in tweede instantie; in eerste instantie is er een directe, zuivere ervaring zonder interpretatie. Wanneer we wat preciezer gaan kijken naar die twee ervaringen ontdekken we nogal wat verschillen. Bij de ervaring in tweede instantie treedt onmiddellijk iets op van aantrekking en afstoting, dit vind ik niet leuk en dat wel, ja en nee zeggen tegen objecten, terwijl dit nog niet het geval is bij de ervaring in eerste instantie: dan nemen we de bloem gewoon waar zoals die is zonder interpretaties en emoties. Het zijn dus twee heel verschillende ervaringen.
Nu moeten we gaan onderzoeken waarom dit verschil optreedt. Bij de directe ervaring in eerste instantie is het conceptuele bewustzijn nog niet aan het werk. Bij de ervaring in tweede instantie neemt het conceptuele bewustzijn echter de overhand. Onze directe ervaring via de zintuigen wordt dus vertroebeld door ons conceptuele bewustzijn. Die vertroebelde geest of verduistering leidt ons ver weg van het object en wat we erover zeggen is dan ook ver van de waarheid. De beslissingen die we nemen op basis van deze ervaringen in tweede instantie zijn daarom vaak niet juist.

Conceptueel bewustzijn

We hebben nu dus vastgesteld dat er een zekere misvorming plaatsvindt door ons conceptuele bewustzijn. Hoe beïnvloedt dat ons dagelijks leven?

Laten we bij het voorbeeld van de bloem blijven. We hadden eerst een directe waarneming zonder invloed van het conceptuele bewustzijn. Een volgend moment was onze ervaring echter niet meer gebaseerd op directe waarneming van de bloem, maar op het beeld dat we van die bloem hebben. Wanneer je een bloem hebt gezien en je doet je ogen dicht, dan zie je dat beeld van die bloem nog voor je. Maar het beeld van die bloem in onze geest, hoe dicht staat dat nog bij de werkelijke bloem? We zijn niet in staat om een exact duplicaat van de bloem te maken in ons bewustzijn. Het is zoals wanneer je een foto maakt van iets; de foto en het werkelijke object zijn nooit precies hetzelfde. Op die manier raken we steeds verder van de waarheid verwijderd.
In het dagelijks leven wordt iemand zodoende door de één aardig gevonden en door de ander niet, want verschillende mensen hebben een verschillend beeld van een bepaalde persoon in hun bewustzijn. Of wanneer twee mensen naar een restaurant gaan en beide dezelfde taart bestellen, zal de één het lekker vinden en de ander niet. Wat is er met de taart gebeurd? Niets natuurlijk. Er iets gebeurd met hun beeld van hoe de taart smaakt. De directe ervaring van het proeven van de taart in eerste instantie is hetzelfde voor beide personen, maar hun ervaring gaat in tweede instantie verschillen door hun verschillende beeld van de smaak van de taart.
Het is voor ons heel moeilijk deze ervaringen te onderscheiden omdat ze elkaar heel snel opvolgen; wij halen de ervaringen in eerste en tweede instantie door elkaar. De eerste ervaring duurt maar heel kort en de ervaringen daarna veel langer, en die zorgen er juist voor dat vervorming optreedt. Door middel van meditatie kun je jezelf oefenen in een zuivere zintuiglijke waarneming en dat zal je vervolgens in het dagelijks leven ook steeds beter lukken.

Lijden en herinnering

Op grond van deze analyse kunnen we concluderen dat de rol van het bewustzijn in ons dagelijks leven zeer sterk wordt bepaald door ons conceptuele bewustzijn. Wanneer we bijvoorbeeld een tuin bezoeken, dan zou de directe ervaring van de bloemen in die tuin eigenlijk voldoende moeten zijn, maar wij willen een beeld ervan vasthouden en meenemen naar huis. Of wanneer we een berg zien met een meer, dan zou de directe ervaring daarvan voldoende moeten zijn, maar wij nemen daar geen genoegen mee en maken een foto om zo een beeld ervan mee naar huis te nemen.
Dat voortdurende vasthouden en blijven hangen in ervaringen veroorzaakt problemen. Daardoor hebben we de neiging steeds terug te gaan naar onze herinneringen, zodat we in ons dagelijks leven vaak meer in het verleden leven dan in het heden. Dat blijkt heel duidelijk wanneer we een slecht humeur hebben of nog erger: wanneer we depressief zijn. We zijn dan niet depressief vanwege ervaringen in het heden maar vanwege dingen die in het verleden zijn gebeurd. Wanneer je meer het heden ervaart is er minder sterke invloed van negativiteiten. Je ervaring van pijn in het heden duurt maar een moment. De herinnering aan die

pijn wordt echter vele malen herhaald. We ervaren pijn dus veel sterker als we er voortdurend aan terugdenken, want dan herhaalt de pijn zich. Als we de pijn in het moment ervaren, is het eigenlijk geen lijden, het is slechts een ervaring. Die directe ervaring gaan we onmiddellijk interpreteren, we zeggen: dat vind ik niet leuk, ik wil er vanaf, hoe kan ik dat doen, enzovoorts. Op die manier maken we lijden van de pijn. Wanneer je bijvoorbeeld ergens aan stoot, is er in eerste instantie wel een pijnlijk gevoel, maar dat is niet de ervaring van lijden, die komt pas in tweede instantie. Of wanneer je ruzie met iemand hebt en die ander geeft je een klap, maar doet dat zo snel dat je het eerst niet door hebt. Pas wanneer je beseft wat die ander heeft gedaan, begint je lijden. Of bijvoorbeeld wanneer iemand iets lelijks tegen je zegt, maar dat je dat niet doorhebt. Pas wanneer je later hoort dat die ander een rotopmerking tegen je heeft gemaakt, voel je je gekwetst. Het lijden zit hem dus niet in de aard van wat een ander doet of zegt, want dan zou je onmiddellijk de pijn voelen; het ontstaat door onze eigen interpretatie ervan.

Depressie

Laten we nog eens kijken naar het voorbeeld van iemand die depressief is. Stel je voor dat je baas heeft gezegd dat je werk niet goed doet en dat je dat moet veranderen, want anders worden er maatregelen getroffen. Vanuit een negatieve benadering reageer je niet op wat je baas tegen je zegt, maar op het negatieve beeld dat je van je baas hebt, bijvoorbeeld dat hij je altijd slecht behandelt en je nooit waardeert, dat hij altijd loopt te zeuren en nooit gelijk heeft. Dan zul je boos en depressief gaan voelen.

Vanuit een positieve benadering daarentegen zul je eerlijk onderzoeken of je baas gelijk heeft en of je inderdaad te weinig aandacht aan je werk hebt besteed. Dat is een goede benadering. Misschien heb je er zelf niet op gelet en bovendien is het de taak van je baas te observeren hoe jij je werk doet. Als je ontdekt dat je baas gelijk heeft, kun je er wat aan doen en hoef je niet gekwetst of depressief te voelen. Heeft hij niet gelijk, dan probeer je hem uit te leggen waarom. Dat zal wel even moeite kosten, want blijkbaar had hij dat uit zichzelf niet gezien. Misschien moet je er collega's bij halen of naar de baas van je baas stappen. Maar zelfs als het niet lukt om hem te overtuigen, zul je nog altijd minder lijden onder de situatie omdat je probeert er positief op te reageren.

Wat is nu het verband tussen dit voorbeeld en waar we het eerder over hebben gehad? Het ging erom dat het conceptuele denken zorgt voor een vervorming van de ervaring, en daar is dit een duidelijk voorbeeld van. Wanneer we niet reageren op basis van onze interpretaties, dan voorkomen we daarmee dat onze directe ervaring wordt misvormd tot een lijdensweg.

Ervaring als interactie

Het conceptuele bewustzijn speelt dus een grote rol in ons dagelijks leven en wel meestal op een negatieve manier. Daarom is het belangrijk om goed zicht te krijgen op hoe het werkt en om te onderzoeken of ons conceptuele denken eigenlijk wel een correcte basis heeft. Want naarmate we gaan beseffen hoe ongegrond onze gedachten zijn, zullen ze ons minder problemen bezorgen.

Waarop is ons conceptuele denken gebaseerd, wat is met andere woorden het object van onze gedachten? Onze geest is het subject en het object is ofwel van materiele aard ofwel van mentale aard. Een ervaring is het resultaat van de interactie tussen subject en object. De vraag is nu of de ervaring meer wordt bepaald door het subject of het object of juist evenveel door beide? Over het algemeen gaan wij er vanuit dat een ervaring alleen door het object wordt bepaald. Wanneer we bijvoorbeeld koffie drinken, dan denken we dat de smaak van de koffie uitsluitend uit de koffie komt.

Conflicten

Over het algemeen hebben we geen directe ervaring maar een mening. We hebben eigenlijk altijd een mening over alles en iedereen. In gesprekken op het werk of thuis ontstaan daardoor vaak conflicten. Ga in zulke situaties maar eens na of het conflict komt doordat je een andere directe ervaring hebt of omdat je een andere mening hebt dan die ander. Gaat het conflict om een mening, geef dan gerust je mening op, het is toch maar een mening. Gaat het om begrip vanuit een eigen directe ervaring, dan hoef je daar eigenlijk ook niet zo zwaar aan te tillen. Je bent nu eenmaal niet altijd in staat anderen jouw ervaring duidelijk te maken.

Wanneer er uiteenlopende meningen zijn, kun je ook bekijken welk standpunt het meest positief is voor de betreffende situatie en daar de voorkeur aan geven in plaats van te kiezen voor een standpunt alleen omdat het toevallig jouw mening is. In de praktijk spreken we vaak over ideeën wanneer het eigenlijk om meningen gaat en dat klinkt natuurlijk veel vriendelijker, veel minder subjectief. We moeten echter eerlijk zijn tegen onszelf en durven toegeven dat het in feite om meningen gaat.

Actie en reactie

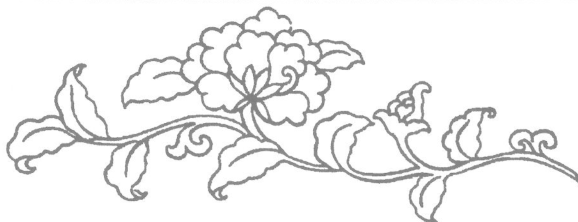
Normaliter reageert ons bewustzijn onmiddellijk wanneer er iets gebeurt en laten we geen ruimte of tijd voor we reageren.

Als we op zo'n moment wat meer geduld hebben, zullen we een beter begrip krijgen van een situatie. Geduld en begrip gaan samen. Als je meer geduld hebt, heb je meer begrip; en als je meer begrip hebt, heb je ook meer geduld. Onmiddellijk reageren op een situatie is dus geen goede zaak. Niet een reactie, maar een actie is belangrijk. Om bij het voorbeeld van de baas en zijn kritiek op je werk te blijven: boos en depressief worden is een reactie, eerlijk onderzoeken of hij gelijk heeft is een actie. Bij een reactie nemen we zelf geen enkel initiatief, bij een actie juist wel. Een reactie komt dus veel sneller dan een actie, je hoeft er niet bij na te denken, het gebeurt automatisch op grond van je gewoontepatronen. Voor een actie neem je meer tijd, je maakt een bewuste keuze zodat het resultaat positiever zal zijn. Tegen mensen die heel snel reageren en heel snel kwaad worden zeggen we daarom: eerst tot tien tellen voor je iets doet. Wanneer onze

gewoontepatronen allemaal positief zijn, is het natuurlijk geen probleem om automatisch te reageren. Veel van onze gewoontepatronen zijn echter negatief en die zullen we dus eerst moeten vervangen door positieve, willen we met een gerust hart automatisch kunnen reageren.

Leven in het moment.
Het is belangrijk dat we ons bewust zijn van het moment, zo kunnen we onze gewoontepatronen doorbreken. Leven in het heden is veel makkelijker dan leven in het verleden of in de toekomst. Het heden is namelijk heel kort en het verleden en de toekomst zijn heel lang. In het heden zul je geen zorgen hebben, want zorgen maak je over de toekomst. Wanneer je zorgen maakt is dat een teken dat je niet in het heden leeft. En door in het heden te leven hebben we ook geen last van depressiviteit en lijden aan pijnlijke herinneringen uit het verleden.
Wanneer we niet gewend zijn voortdurend in het heden te leven, dan denken we misschien dat het spannend en moeilijk is. In de praktijk zal dat wennen. Iedereen die nu kan autorijden herinnert zich vast nog wel de eerste rijlessen. Ook dat was in het begin spannend en moeilijk en is nu makkelijk en iets wat we ontspannen kunnen doen. Hetzelfde proces geldt voor het leren leven in het moment. Denk daar nog eens aan als je straks terug naar huis rijdt.

Geshe Sherab, november 1996
lezing bij Jewel Heart Nijmegen
(nederlandse vertaling: Marion Wierda).



Ter nagedachtenis

Deze zomer is Ilse, de dochter van Jannette Tonneman, JH-lid Den Bosch, tijdens een rondreis in India op 22-jarige leeftijd plotseling overleden. Meteen zijn na dit bericht alle mensen van de groep Den Bosch die bereikbaar waren, bijeengekomen om de Tara-beoefening te doen voor Ilse en natuurlijk ook voor Jannette. Rinpoche is meteen gebeld en hij zou ook voor haar bidden.

Jannette kreeg een fax uit India over het gebeuren en wil dit graag met ons delen. Ilse is inmiddels overgebracht naar Nederland en onder grote belangstelling begraven.

" Vandaag ben ik met enkele monniken naar het christelijk kerkhof geweest. Het is wel een apart verhaal. We namen een taxi met een Sikh als chauffeur en die sprak geen woord Engels, de vier Tibetaanse boeddhisten spraken alleen Tibetaans en een ervan was Hindi, en dan was ik erbij, samen in een overvolle taxi rijdend naar een kerkhof waarvan we niet wisten waar het was. Na wat gevraag en gezweet, 42 graden, kwamen we plotseling voor de ingang ervan en konden binnen de auto parkeren en we zochten de kist. Die stond buiten, maar het was een metalen kist, gevuld met ijs en daartussen het lijk. Hij stond zo Indiaas als het maar kan, er vlakbij stond een timmerman te werken, eekhoorntjes liepen op deze rustige plek rond en af en toe kwam een magere hond langs om de brutale kraaien op te jagen, enkele nieuwsgierige Hindoes kwamen met hun neus boven op de kist staan en vroegen wat er gaande was. Ongeloof en pijn lieten ze zien, en de kist werd opengemaakt, het gezicht werd ontdaan van de ijsplakken en de paarswitte stola werd opzij gevouwen, en ik zag haar bleke gezicht, alle leven vertrokken en weer zag ik in gedachten de laatste morgen langskomen, en haar speciale ogen en opgetrokken wenkbrauwen, een blik van verwondering. Ik maakte een foto en de kist werd weer gesloten, en de monniken begonnen aan hun puja, de gebedsdienst. Ondertussen haalde ik bloemen, en een hoeveelheid rozenblaadjes erbij, om de vergankelijkheid nog sterker te benadrukken. De stemmen van de monniken kwamen heel vertrouwelijk over en ik probeerde me de puja in het grote klooster in Tikhse voor te stellen. Toen de gebeden voorbij waren legde een monnik wat korrels op het lichaam, de kist was weer geopend. En daarna werd de dienst beëindigd, en heb ik van alle mensen die erbij stonden een foto gemaakt. Ik heb de begraafplaatsleider bedankt, en opdracht gegeven om de kist niet te vernissen of te boenwassen, want hij zou beschilderd worden in Nederland. Met een tevreden gevoel liep ik de begraafplaats af, en loop de andere kant op als waar we van gekomen waren, en de drukke straat, met de ossenkarren, de kraampjes, de groentestallen, riksjas, en de vele Hindoe voetgangers kwam me na 50 meter al bekend voor, het kerkhof was nog geen 100 meter verwijderd van de eerste plaats waar we bij aankomst in Delhi op 16 juni gezeten hebben ......"

Jannette, namens de hele Jewel Heart mandala heel veel sterkte en steun toegewenst.

UIT HET BESTUUR.

Deze bijdragen in de Nieuwsbrief blikken meestal terug op de dingen die in en om het bestuur hebben plaats gevonden. Nu is het bestuur slechts eenmaal bij elkaar geweest sinds de vorige Nieuwsbrief, maar merkwaardigerwijs gaan de gebeurtenissen toch tijdens de vakanties gewoon door. Dus valt er best wel wat te berichten.

Bestuursvergadering van 6 juni jl.
Martin Wanrooy wordt voor het eerst welkom geheten. Hij gaat onze gelederen versterken vanuit 's Hertogenbosch en vertegenwoordigt ook Tilburg. In de loop van de vergadering wordt hij gevraagd om de contacten met de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) op zich te nemen. Een frisse wind, nietwaar?
In de vergadering met Gelek Rinpoche werd vastgelegd dat bestuursleden voor een vaste periode, namelijk drie jaar worden benoemd. Dat houdt in dat er voor het bestuur een goed aftredingsschema moet liggen. Het zou ongemakkelijk zijn wanneer ineens het halve bestuur moet worden vervangen. Dit ziet er nu als volgt uit:

Marianne de Kok stelt in 2000 haar plaats beschikbaar.
Ron Twisk in 2001
Wim Leeman in 2002
Marian van der Horst in 2001
Martin Wanrooy in 2002

Wisseling van de wacht vindt plaats tijdens de voorjaarsvergadering met Rinpoche. Overigens kan er ook zeker sprake zijn van een volgende termijn, want het aantal termijnen van drie jaar staat open.
Natuurlijk wordt het laatste bezoek van Rinpoche geëvalueerd. Een dag hier, een dag daar werd wel als verbrokkeld ervaren. Het openbare gedeelte in de Stevenskerk kan in het vervolg in ons eigen centrum plaats vinden. Er bleek verder verwarring te bestaan over wat nu een workshop en wat een retraite was. In het vervolg moeten we letten op juiste aanduidingen. Helaas waren er nog geen gegevens over aantallen en opbrengsten.
Er wordt het initiatief genomen voor twee werkgroepen. Een werkgroep met als onderwerp "Stervensbegeleiding" zal zich onder leiding van Marian van der Horst orienteren welke vorm dit binnen Jewel Heart kan krijgen. Een werkgroep onder leiding van Jan Kapteyn zal een aanmerkelijk aardser onderwerp inhoud en uitvoering gaan geven, onze status van "kerkgenootschap".

Administratie.
Bij de bestuursvergadering werd grote ongerustheid geuit over de personele bezetting van de administratie. Dit leidde tot de brief die iedereen heeft ontvangen. En hoera....! Er hebben zich drie krachten gemeld ter ondersteuning van Robert en Wiek.

Huis en haard.
Met betrekking tot onze huisvesting is altijd wel wat te melden. En ook die "haard" werkt niet zoals we zouden willen, hij loeit maar onbelemmerd door, met als gevolg te hoge energierekeningen. Dat we dit niet acceptabel vinden hebben we onze huisbaas expliciet laten weten.
Onze buren werden in de vakantiemaanden dol van het veelvuldig alarm. Wat bleek? Muizen lieten het alarm steeds af gaan. Volgens de registratie zo'n zeventig keer. Nu staat er dan ook een (diervriendelijke!) muizenval aan in de gang van ons centrum. En na een tijd het alarm maar afgesteld te hebben, is nu de telefoonwacht ingeschakeld. Zodat niet de buren maar deze bereidwillige mandala-leden uit hun bed worden gebeld.
Van de gemeente Nijmegen ontvingen we bericht dat de regeling voor betaald parkeren in de Dominicanenstraat in heroverweging werd genomen. Hopelijk komt van uitstel afstel.

Bezoek Dalai Lama.
Ook werpt het bezoek van Zijne Heiligheid in oktober zijn licht vooruit. (Nee niet "zijn schaduw"!). Gezamenlijk werden kaarten besteld. Een verzoek aan vrijwilligers van allerlei kunne om zich te melden is doorgegeven en we hebben positief gereageerd op het aanbod om een, bescheiden, stand tijdens het bezoek te bezetten.

Tot slot wil ik nog ter informatie het lijstje van werkgroepen en verantwoordelijken vermelden:

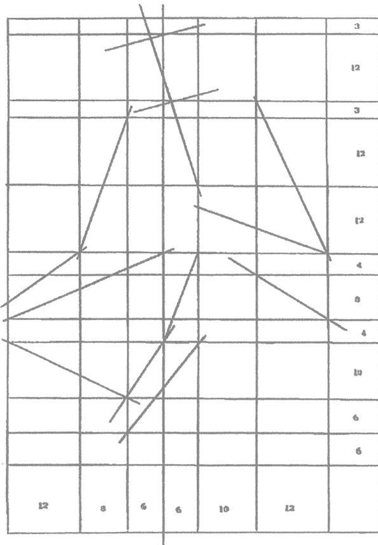
Werkgroep	Coördinator	Verantwoord. bestuurslid
Administratie	Robert Keurntjes	Wim Leeman
Audio	Frank Egberts	Piet Soeters
Bibliotheek	Anton Scheltinga	Marianne Soeters
Groepsleiders	Marianne Soeters	Marianne Soeters
Huishouding	Ineke Vrolijk	Marianne de Kok
Kerkgenootschap	Jan Kapteyn	Piet Soeters
Kinderen	Ineke Vrolijk	Marianne de Kok
Lerarenbezoeken	Ineke Vrolijk	Marianne Soeters
Nieuwsbrief	Karin Wilbrink	Piet Soeters
Publicaties	Piet Soeters	Piet Soeters
Stervensbegeleiding	Marian v.d. Horst	Marian v.d. Horst
Winkel	Ed Houppermans	Ron Twisk

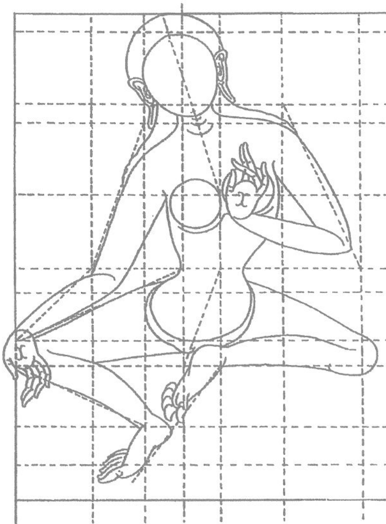
Wim Leeman
namens het bestuur.

BOEDDHA VORMEN

In de vorige nieuwsbrief (maart 1999) gaf ik in het artikel "Mudra's en Assana's" op een summiere manier aan dat er globaal een indeling te maken is in vriendelijke, pacificerende en toornige, beschermende figuren. Deze kunnen zowel mannelijk als vrouwelijk zijn. Men kan volgens Loden Sherap Dagyab in zijn "Tibetan Religious Art" deze figuren ook op een systematische, op de traditie gebaseerde manier indelen.

"gecreëerd lichaam" of "lichaam van magische transformatie". Hierin vindt men onopgesmukte, goddelijke figuren, zoals b.v. Boeddha Sakyamuni die monnikskleren draagt. Deze religieuze afbeeldingen worden als de hoogste kunstvormen beschouwd, omdat ze de toeschouwer door hun kwaliteiten kunnen leiden tot spirituele ontwikkelingen. In deze categorie vindt men ook de spirituele leraar, zoals b.v. Tsong Khapa, Karmapa, Marpa of Milarepa.







In de uitgebreide iconografie van het (Tibetaans) boeddhisme zijn er een aantal boeddhafiguren die een meer prominente rol lijken te hebben. Het is de vraag of dat ook werkelijk het geval is. We moeten namelijk steeds voor ogen houden, dat de vele uiterlijk verschillende figuren een symbolische aanduiding zijn voor de diversiteit van boeddha-kwaliteiten die ieder op zich effectief kunnen werken bij een groot aantal beoefenaars.
Wanneer men het pantheon van figuren bestudeert, blijken er meer methoden van thig-khan te zijn, met maten en dimensies, of deze figuren nu staande of gezeten zijn, vredig of toornig. De Tibetaanse kunstenaar sMan-than-pa en zijn leerlingen werkten met een verdeling in 8 categorieën, terwijl de sGar-bris school en Bu-ston een systeem volgden van 11 categorieën van dimensies. De inhoud is wel in alle gevallen dezelfde, zegt Loden Sherap Dagyab in zijn "Tibetan Religious Art".
Elke categorie heeft een eigen maatvoering. Het is gebruikelijk, als voorbereiding op de eigenlijke tekening, een systeem of raster volgens vaststaande maten en verhoudingen met specifieke hulplijnen aan te brengen. Over deze basis heen tekent men de figuur die in één van de 8 of 11 categorieën past.

De indeling in 11 categorieën maakt de volgende onderscheidingen:
De eerste categorie is die van de nirmanakaya-vormen met 125 sor (kleine eenheden) bij een staande houding. Het woord nirmanakaya betekent

Zij worden beschouwd als perfecte manifestaties van de boeddha
(-natuur) en zijn derhalve identiek aan de uiterlijke perfecte boeddhavorm met de 32 uiterlijke voortreffelijke kenmerken en 80 als voorbeeld dienende kenmerken.
In de tweede categorie vindt men de sambhogakaya-vormen met de boeddha's van de vijf families van Akshobya, Vairocana, Ratna-Sambhava, Amitabha en Amogha-Siddhi. Het woord Sambhogakaya betekent "vreugdelichaam". De figuren in deze categorie worden afgebeeld met meer haarknotten, zijden gewaden en meer soorten ornamenten, zoals een kroon, oorbellen, halskettingen, arm- en enkelbanden en een ceintuur. De maten zijn dezelfde als die in de eerste categorie.
Categorie drie is die van de Toornige Asceten, zoals b.v. de Heruka's. Men treft hierin ook boeddhafiguren aan met meer hoofden, armen en benen, zoals Guhya Samaya en Kalaçakra. Ook zij hebben dezelfde maat (125 sor) van de eerste twee categorieën.
Categorie vier is de sectie van de bodhisattva's. Hun hoogtemaat is 120 sor. Manjushri en Avalokitesvara, die 4- tot 1000-armig kan zijn, treffen we hierin aan. Ook de bodhisattva's dragen rijke kleding, zoals in de categorie van de sambhogakaya-vormen.
In categorie vijf vinden we vrouwelijke boeddha's. Hun hoogtemaat is 108 sor. Hun breedtematen zijn beduidend smaller dan die van de eerder genoemde figuren. We vinden in deze categorie b.v. Witte en

Groene Tara, maar ook de van oorsprong hindoeïstische Sarasvati.
Dan volgen de twee categorieën van de Toornige Vormen van Yama, zoals b.v. Yamantaka, en de Yaksha's, zoals Acala. Hoe toorniger zij uitgebeeld moeten worden, hoe korter hun hoogtematen, terwijl de breedtematen dezelfde blijven. Ook hun attributen en outfit worden dreigender en gevaarlijker.
De achtste categorie is die van de Toornige Demonen. Categorie negen is die van de Sravaka's en Prateyaka-Boeddha's, ook wel Arhats genoemd. Zij kunnen als missionarissen in het boeddhisme beschouwd worden.

De voorlaatste categorie is die van de Dikpala's en bewakers. De laatste categorie is die van de menselijke vormen.

Het zelf tekenen van boeddha-figuren is een meditatieve bezigheid en helpt concentratie- en visualisatievermogen te ontwikkelen.

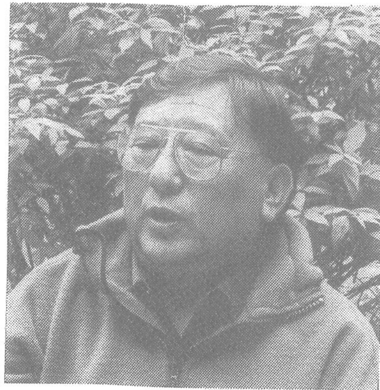
Marian van der Horst,
Thangkaschilderes.



GELEK RINPOCHE

een interview

Gelek Rinpoche werd geboren in Lhasa, Tibet in 1959. Hij studeerde in het Drepung klooster en werd opgeleid door enkele van Tibets meest vermaarde meesters. Rinpoche behaalde de Geshe Lharampa graad op de uitzonderlijk jonge leeftijd van 20 jaar. Ook was hij een goede vriend van wijlen Lama Yeshe [de oprichter van de FPMT centra, waaronder het Maitreya Instituut in Nederland; red.]. Eind jaren zeventig kreeg Gelek Rinpoche van zowel de senior als de junior leraar van Zijne Heiligheid de Dalai Lama de opdracht om les te geven aan westerse studenten in de FPMT centra in India. Sindsdien heeft hij boeddhistische beoefenaars over de hele wereld begeleid en heeft hij Jewel Heart centra opgericht in diverse landen. Zijn thuisbasis is in Ann Arbor, Michigan USA. Het FPMT tijdschrift Mandala heeft in februari 1999 het volgende interview met hem gehouden.



Kunt u iets over uw achtergrond vertellen, bijvoorbeeld van wie u de incarnatie bent?
Ik ben herkend als de incarnatie van Tashi Namgyal, één van de abten van het tantrische klooster van Gyuto, voorzover ik weet door wijlen Pabongka Dechen Nyingpo, de beroemde Pabongka. Vanaf mijn vierde tot mijn twintigste jaar heb ik gestudeerd in het klooster van Drepung, toen heb ik mijn geshe studie afgerond. Ik sta in de Gelugpa traditie en ben een leerling van Kyabje Trijang Rinpoche en Kyabje Ling Rinpoche, en ook een beetje van Song Rinpoche.

Waarom heeft u uw leven als monnik opgegeven?
Vanwege mijn gehechtheid waarschijnlijk! Jazeker, het is de gebruikelijke gehechtheid die altijd op zoek is naar plezier of een kick of in ieder geval iets anders dan celibatair leven. Het was niet zo mooi wat ik heb gedaan, het was vreselijk - bijna net zoiets ergs als Clinton heeft gedaan! Veel andere rinpoches, waaronder Kyabje Trijang Rinpoche en Kyabje Ling Rinpoche, hebben me echter gezegd: "Zelfs al ben je geen monnik gebleven, dat betekent niet dat je je hebt teruggetrokken als Rinpoche". Zij zeiden me dat ik de vlag van het boeddhisme toch verder moest blijven dragen. Zo zit het dus.

Hoe doet u dat?
Ik heb vrij lang les gegeven in het boeddhisme in India. Kyabje Trijang Rinpoche vertelde dat aan Lama Yeshe en die stuurde dr. Nick Ribush naar mij toe met het verzoek om les te geven aan het Tushita Instituut in New Delhi eind jaren zeventig. Dat heb ik misschien twee jaar gedaan, en dat was het begin van Tushita.
Ook heb ik een tweeweekse cursus gegeven aan het Tushita Instituut in Dharamsala. In die tijd dicteerde Kyabje Ling Rinpoche mij iedere avond. Hij controleerde wat ik iedere dag deed en gaf kritiek, vertelde wat goed was en wat verkeerd. Tenslotte vroeg hij mij een Yamantaka initiatie te geven en gaf me zijn eigen vaas, boek en alle andere materialen. Zodoende heb ik die initiatie gegeven in Tushita in Dharamsala. Dat was lang geleden toen Kyabje Ling Rinpoche nog leefde; Kyabje Trijang Rinpoche was toen al gestorven.

Wat doet u binnen Jewel Heart?
Ik reis rond en geef les in de Jewel Heart groepen. In Amerika zijn twee groepen in Michigan, een groep in New York, en groepen in Chicago, Cleveland, Nebraska en kleine groepjes in San Fransisco en Los Angeles. [Buiten de USA zijn er onder meer groepen in Nederland en Maleisie; red.] De meer gevestigde groepen in de USA bezoek ik tenminste eenmaal per maand, en ik ga om de week naar New York waar 120 tot 130 mensen zitten. [De Jewel Heart groep in Nederland in Nijmegen bezoek ik meestal één keer per jaar gedurende twee weken in het voorjaar; red.]

Wat is uw verbinding met Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpoche?
Lama Yeshe was een goede vriend en collega van mij, al van vroeger in Tibet. In Tibet kwamen we in de winter altijd bij elkaar in Jamyang, een klein stadje ten westen van Lhasa. We ontmoetten elkaar daar met een heel stel monniken voor een winterretraite, in het bijzonder om de boeddhistische logica te bestuderen. Lama Yeshe was altijd leuk en geweldig. Ik hoorde bij Drepung Loseling en Lama Yeshe bij Sera Je, en dat waren zo'n beetje de twee hoogste colleges van de drie grote kloosters. We daagden elkaar voortdurend uit, de twee elite troepen tegen elkaar! In onze klas zat ik bij het ene kamp en Lama Yeshe bij het andere en we debatteerden vaak, bijna iedere avond tijdens die winter retraites. We zijn dus oude vrienden.
Toen hij mij trof in New Delhi, nadat hij een aantal centra had gevestigd, en zag dat ik niets deed, zei hij: "Wat zonde! Waarom ga jij geen les geven?". Ik antwoordde hem: "Nee, ik ben niet zo iemand die in het boeddhisme lesgeeft, ik ben een wilde, gekke vent". Volgens mij heeft hij toen met Kyabje Trijang gepraat, want ik kreeg uiteindelijk de opdracht van Kyabje Trijang Rinpoche om les te geven in Tushita in New Delhi. Dus Lama Yeshe en Kyabje Trijang Rinpoche hebben bekokstoofd dat ik nu deze zware last draag! De lessen die ik in Tushita in Dharamsala heb gegeven waren op verzoek van Kyabje Ling Rinpoche. Tushita verzocht hem les te geven in de Drie hoofzaken van het pad en een Yamataka initiatie te geven, en Kyabje Ling Rinpoche zei dr. Nick Ribush dat hij mij daarvoor moest vragen.

Wanneer Lama Yeshe terugkwam naar New Delhi ontmoette ik hem heel vaak. Hij nam me dan mee voor een lunch in één van de vijf sterren hotels van New Delhi en dat was een echte traktatie. Op het laatst, toen hij erg ziek was en bij Mommy Max verbleef, heb ik hem een paar keer ontmoet. En toen hij tenslotte naar Californie vertrok begin 1984 schreef hij me een briefje vanaf het vliegveld met een honderd dollar biljet erin gerold; het was een gebed voor mij. De strekking was ongeveer als volgt: "Je moet handelen volgens je karma, je kunt niet zomaar doen wat je wilt". Ik geloof dat hij de brief heeft gedicteerd en dat Lama Zopa het heeft opgeschreven en opgestuurd. Dat was mijn laatste contact met Lama Yeshe.
Wat Lama Zopa betreft, toen die in 1959 of 1960 voor het eerst uit Tibet kwam, bracht een groep oudere monniken hem naar mij toe om boeddhistische logica te studeren; hij was toen 13 of 14 jaar oud. Hij heeft misschien één of twee, hooguit drie of vier klassen bij mij gevolgd. Lama Zopa hoort bij Sera Je en ik kom uit Drepung Loseling, en dat was de reden dat ik hem naar een leraar van Sera Je moest sturen. Ik stuurde hem naar Geshe Rabten, en Geshe Rabten stuurde hem naar Lama Yeshe. Dat was in Buxa, India waar we een tijdelijk kamp hadden ingericht na de vlucht uit Tibet. Er waren toen geen boeken en er kom alleen uit het hoofd worden lesgegeven. Ik heb er dus voor gezorgd dat Lama Zopa naar Geshe Rabten ging, en die zorgde er vervolgens voor dat hij naar Lama Yeshe ging!

(Uit: Mandala, FPMT Newsmagazine, juni 1999; nederlandse vertaling uit het engels door Marion Wierda)

Marcevol

Na 3 jaar eindelijk weer eens naar de zomer workshop met Tarab Tulku in de Pyreneeën geweest. En absoluut geen spijt. Sterker nog, als ik in woorden zou kunnen uitdrukken hoe het was dan zou iedereen die dat hoorde spijt hebben dat ze niet geweest zijn.
Het was bijzonder interessant, leerzaam, gezellig, het eten was lekker en zowel bij de lunch als de warme maaltijd stond de rode wijn op tafel. Tja, en de eerste dag dacht ik nog ik drink alleen een glaasje bij het avondeten, maar al snel maakte het niet meer uit of het lunch was of avondeten. De avonden werden gevuld met praten, zingen in de aan het voormalige klooster vast-zittende kerk en zelfs een concert van een virtuoos sitarspeler.

Eigenlijk waren er twee rode draden door de week heen, ook al vielen die in essentie ook weer samen. We begonnen de dag met een meditatie om meer in contact te komen met onszelf op energie niveau. Dit werd gecombineerd met de hartsoetra. Het gaf mij de realisatie dat de hartsoetra niet zozeer een theoretisch verhandeling of iets dergelijks is maar veel meer een beschrijving van een ervaring.



De andere rode draad waren oude Tibetaanse rituelen voor zuivering en bescherming; Shamanisme met een Boeddhistisch jasje. Het gaf o.a. een fraai inzicht achter verschillende onderdelen van vajrayana. Zo heeft hij b.v. wat meer verteld over Om Ah Hum, de drie klanken die in zoveel mantra's te herkennen zijn. De Om (vanuit de Indiase traditie ook wel geschreven als Aum) is het gematerialiseerde, Ah is activiteit, creatie, het is de eerste klank; zonder Ah geen enkele andere klank. Hum, ook wel Hung (ik vroeg Tarab Tulku hoe dat komt, hij zei dat ze in het Tibetaanse een nasale M hebben die wij niet kennen) is de hoogste staat. De Ah, basis voor manifestatie, is de intermediair tussen de vorm, Om, en de energie, Hung; de Ah verbindt het meer uitwendige met het meer innerlijke. Alles ontstaat ook vanuit de Hung-klank, en komt via de Ah-klank tot de Om-klank, b.v. is er na de dood enkel het energie niveau (hung), voor er weer een incarnatie is komt de bewustzijnsstroom eerst in het Bardo (Ah), en vervolgens in een lichaam (Om).
Tarab Tulku is er, in ieder geval in mijn beleving, toe in staat om je door middel van geleidde meditaties, maar zeker ook door zijn wijze van uitleg, dichter bij de essentie te brengen. Menig pauze zat ik met Jet onze aha-erlebnissen uit te wisselen.
Een ritueel of oefening wordt uitgelegd, en vervolgens uitgevoerd, de ene keer in de groep en de andere keer word je b.v. het veld in gestuurd met een bakje water en een pauweveer om de wereld te zuiveren, met daarbij uiteraard de passende meditatie.

Ook hetgeen hij bij ons verteld heeft tijdens zijn laatste bezoek werd nog in een ochtend tijd herhaald. En dat was erg fijn.
Tarab Tulku was overigens erg gecharmeerd van ons zingen. "In Nederland zingen ze de Tara mantra zo goed, waarom kunnen ze dat hier niet?". Wat er in resulteerde dat we ook nog zangles hebben gegeven aan de Fransen en een enkele Duitser.
Uiteraard hebben we ook veel gelachen. Ook al waren sommige dingen in de ene taal wel grappig maar in de andere niet. Zo werd er pas na uitleg gezamenlijk gelachen om de vertaling van Christoph die het engelse 'a flower in a pot' vertaalde naar een pot meel. Kortom een heerlijke vakantie die nog leerzaam is ook.
Volgend jaar zal de zomerretraite over de vijf elementen gaan.

Robert

Kort nieuws

Van de bibliotheek
-'wel geld geen titels'-

iedereen die goede boeken kent over alles wat met Boeddhisme te maken heeft kan deze opschrijven voor de bibliotheek. De bibliotheek van Jewel Heart heeft namelijk een aanzienelijk budget gekregen om nieuwe boeken te kopen. Een gulle gever wil graag een donatie doen aan Jewel Heart in de vorm van boeken en dat biedt mogelijkheid tot uitbreiding. Dus.....alle tips zijn welkom!

Uit de grote keuken
-'Veel werk weinig lui'-

De keuken van Jewel Heart moet binnenkort worden afgeschilderd. Het zou mooi zijn als dat klaar komt. Wie willen daarbij helpen? Voor informatie kan je Marian van der Horst bellen, zij coördineert het schilderwerk (tel.:024-3785841

Gezocht

-Oude verwarmingen voor de keuken en het kantoor, wie heeft nog iets in de aanbieding?
-We kunnen ook nog steeds wat tuinmeubilair gebruiken en grote plantenbakken.

Uit de stiltetuin
-'veel groen weinig vingers'-

Fenneke Lust en Karin Wilbrink gaan zich buigen over de inrichting van de stiltetuin: Zij kunnen nog hulp gebruiken, met name bij de uitvoering van het plan. Heb je zin om mee te denken en/of meewerken, bel dan Karin (tel. 024-3600335)

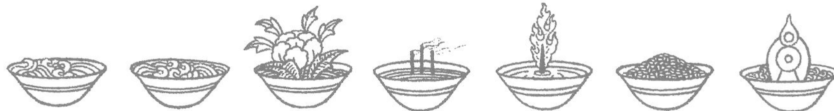


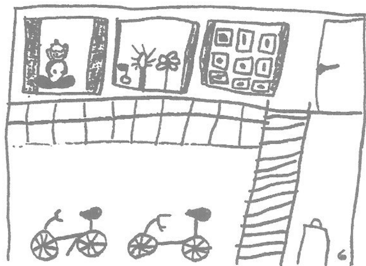
Van de poetsgroep
-'veel werk weinig poetsers'-

Het poetsen wordt m.i.v. augustus 1999 gecoördineerd door Frances en Mariët van de maandaggroep van Len. Er hangt een lijst in de gang waarop staat wanneer, wat en door wie er gepoetst moet worden. Het zou fijn zijn als er zich nog een paar mensen voor op zouden geven, zodat elk groepje niet meer dan twee maal per jaar anderhalf uur hoeft te poetsen.
Twee maal per jaar, aan het begin en voor het bezoek van Gelek Rinpoche, is er ook grote schoonmaak. Ons idee is dat steeds een Lamrimgroep zo'n schoonmaak op zich neemt. De groep van Len is er mee begonnen en heeft er een gezellige avond van gemaakt, met (meegebracht) eten vooraf om half 7, van 8 tot half 10 poetsen en daarna nog wat drinken en kletsen. Het was hartstikke gezellig!
Elke Lamrimgroep komt dan één maal in de twee jaar aan de beurt. En iedere groep kan natuurlijk zelf bepalen hoe ze het poetsen willen organiseren.
Als er geen grote protesten komen zal begin mei een van de andere Lamrimgroepen benaderd worden voor de volgende grote schoonmaak.
Opgeven voor de gewone poetslijst graag bij Frances, tel: 026 442 4047 of Mariët, tel: 024 356 6546

Op het altaar
-'offermogelijkheid'-

Binnenkort komt er een donatiepot bij het altaar te staan. Deze pot dient ervoor iedereen de gelegenheid te bieden om direct iets bij te dragen voor de verzorging van de offergaven voor op het altaar, zoals bloemen





In het boeddhahuisje

KINDERPAGINA

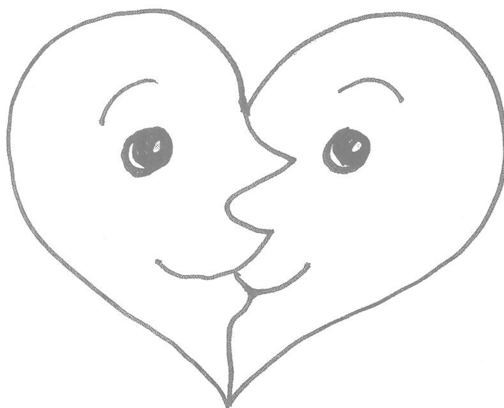
Hallo kinderen!

Over een paar weken komt de Dalai Lama naar Nederland, naar Den Haag. De Dalai Lama is de grote baas van alle Tibetanen. Hij is net zoiets als de koningin en de paus ineen, want hij is de baas van alle Tibetaanse Boeddhisten en de baas van het land (al woont hij er niet meer omdat Tibet ingepikt is door de Chinese Republiek en hij moest vluchten naar India.)
Gaan jouw vader of moeder ook naar de Dalai Lama toe? En mag je mee?
Misschien is het voor kinderen niet zo leuk om alleen maar te zitten en te luisteren naar dat kleine, grappige, glimlachende mannetje dat gekke klanken uitstoot (hij praat Tibetaans namelijk), die andere mensen dan weer vertalen. Maar er is ook een kinderopvang, hopelijk is dat wel kei-gezellig.

Weet je wat de Dalai Lama gaat proberen uit te leggen? Dat wat het belangrijkste is wat Boeddhisten proberen te leren: Van alle wezens evenveel te houden. Van iedereen minstens net zoveel te houden als jij van je vader en moeder of zij van jou en elkaar. (Tenminste als het allemaal een beetje goed zit tussen jullie).
Ik vertelde dat laatst aan een paar mensen en die vonden dat maar raar. Zij wilden niet eens van iedereen evenveel houden. Zij willen van een paar mensen speciaal houden.
En als die mensen dan dood gaan willen ze veel pijn hebben, want anders heb je niet van hen gehouden, vonden ze. (Boeddhisten kijken ook een beetje anders tegen doodgaan aan dan veel andere mensen, voor hen is doodgaan net zo goed wel verdrietig, maar niet iets heel ergs, want zij voelen dat iemand dan niet weg is, maar veranderd.)
Wat denk jij? Hoe zou de wereld eruit zien als we allemaal heel veel van elkaar zouden houden? Als niemand meer een ander als gemene, monsterlijke, vijand zou zien, zelfs niet als iemand vervelende dingen doet, (net zoals je moeder jou, als je stout geweest bent, niet meteen behandelt als een vreselijk monster)?

Nou, ik weet ook wel dat het super-moeilijk is om van iedereen te leren houden, maar ik zou het toch wel graag willen leren. Dus ik ben erg benieuwd wat de Dalai Lama erover gaat vertellen.
Als ik het snap zal ik daar de volgende keer over vertellen.

Daaaaaag, groetjes van Mariët.



26 october 1999

Gelek Rinpoche viert zijn 60^e^ verjaardag

Zie activiteiten inlegvel !

Redactie:
Karin Wilbrink, Marion Wierda, Margo Gommers.
Lay out: Paul van Veen, Paul Oud
Oplage: 200
Sluitingsdatum copy: 22 november
De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2B,
6521 KD Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985.
Postbank 5182484.
E-mail: Jewelheart.nl@wxs.nl ,
Internet:
Home.wxs.nl/~jewelheart.nl .
Abonnement: *ƒ* 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme.
Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

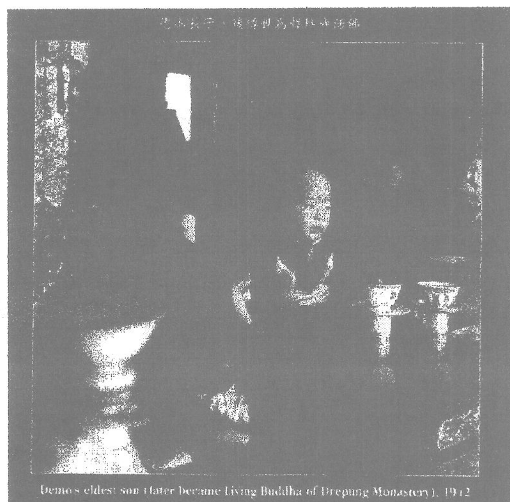
JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B
6521 KD Nijmegen

WiLi

Jewel Heart  Nieuwsbrief

Jaargang 9, nummer 1 December 1999

GELEK RINPOCHE 60 JAAR!


Demo's eldest son (later became Living Buddha of Drepung Monastery), 1912

Op dinsdag 26 oktober jl. is Gelek Rinpoche, onze leraar en spiritueel leidsman van Jewel Heart, 60 jaar geworden. Dit is een mooie leeftijd en een belangrijk moment voor tibetanen, zoiets als 'Abraham zien' bij ons. In de Verenigde Staten heeft men zijn verjaardag dan ook uitbundig gevierd met maar liefst vier dagen aan feestelijke activiteiten. Ed Houppermans was aanwezig vanuit Jewel Heart Nederland en werd ter plaatse tot 'representative of Europe' gebombardeerd. Een kort verslag van de festiviteiten aan de hand van zijn berichtgeving.
De zaterdag voorafgaand aan zijn verjaardag gaf Rinpoche les in Brighton, een sjiek stadje niet ver van zijn woonplaats Ann Arbor, Michigan. In een sjieke witte zaal met witte gordijnen en witte zuilen gaf Rinpoche een initiatie in witte Tara, de belichaming van actief mededogen en onder andere brengster van een lang leven en goede gezondheid. Bij deze gelegenheid introduceerde Rinpoche ook een nieuwe vergelijking voor het ongecontroleerd opkomen van negatieve emoties: de gasoven. Zolang de waakvlam van onze onwetendheid brandt, hoeft iets of iemand maar aan de knoppen te draaien en... whaaam! de oven staat weer te loeien.
Op de zondag daarna werd een lang leven puja gehouden door de Jewel Heart gemeenschap in aanwezigheid van enkele tibetaanse monniken. Gezeten op een fraaie troon met baldakijn ontving Rinpoche offergaven van echte dansende dakinis; enkele Jewel Heart leden (waaronder mannen, bij gebrek aan jongedames met danstalent) hebben deze dansen van de monniken geleerd. Sonam, voorheen monnik en koorzanger in het klooster en nu getrouwd en vader van een dochter, bood een schitterende Tara sculptuur van boter aan. Aura, één van Rinpoches eerste leerlingen in de VS, droeg een ontroerend, zelf gecomponeerd lang leven gebed voor.
's Maandags was de officiële receptie en wel in de vorm van een toetjes-receptie. In een ballroom met glimmend parket kon men genieten van frambozenpunch en brie in bladerdeeg tot en met een taart van vele verdiepingen en champagne. Het bezoek was al even gevarieerd als de toetjes: vertegenwoordigers van kerkgenootschappen en Jewel Heart leden, maar ook de straatarme overbuurvrouw die tegenover het nieuwe centrum woont. Rinpoche genoot er zichtbaar van zoveel oude en nieuwe vrienden te zien.
Eén wand van de receptieruimte was volgehangen met enorme fotos uit Rinpoche's leven: als jongetje van drie (met de blik van een oude man), met een lama-dier aan de lijn ('de lama met de lama'), als monnik met zijn twee amerikaanse leerlingen Sandy en Aura ('de drie juwelen'), met Allen Ginsberg in Eindhoven (ondeugend plukkend aan zijn baard) etc etc. Hopelijk komen deze fotos nog eens naar Nederland en wie weet, is publicatie mogelijk.
Tijdens de receptie werd ook de video-boodschap van Jewel Heart Nederland afgespeeld, waarop uitbundig en

massaal Lang-zal-die-leven-in de gloria! wordt gezongen in ons centrum. Het was een groot succes. 'The Dutch were great!' liet Rinpoche over de telefoon weten.
Op zijn eigenlijke verjaardag tenslotte, dinsdag 26 oktober, geen feestje in besloten kring maar les over een lofzang op Lama Tsong Khapa in het nieuwe centrum in Ann Arbor - Gelek Rinpoche ten voeten uit. In Nijmegen hield Jewel Heart die avond een uitgebreide lang leven puja. De offergaven waren overvloedig (wat glinstert chocoladegeld toch mooi...), de zaal zat vol en de stemming was opperbest. Rinpoche kreeg symbolisch de kata, de witte zijden sjaal van de Dalai Lama aangeboden door onze vertaalster Marion Wierda. Onder leiding van Marianne Soeters is bovendien een nieuw lang leven gebed in het tibetaans geintroduceerd met een zeer fraaie maar lastige melodie; we zullen er hard op oefenen voor Rinpoche's voorjaarsbezoek.
Alles bij elkaar kan worden gezegd: als het van de feestvreugde afhangt, zal Gelek Rinpoche nog lang bij ons blijven.

HET ONTWIKKELEN VAN SAMADHI

een les van Gelek Rinpoche
Tushita Dharamsala, april 1980

Lama Tsong Khapa (1357-1419) leerde dat we zowel contemplatieve meditatie als concentratie meditatie moeten beoefenen. In het eerste geval onderzoeken we het object van meditatie door alle details ervan te overdenken, terwijl we ons in het laatste geval eenpuntig concentreren op één aspect van het object en onze aandacht daar onbewogen op laten rusten.



Samadhi is een meditatieve kracht die kan worden toegepast bij beide typen meditatie. Om samadhi te ontwikkelen moeten we echter hoofdzakelijk concentratie meditatie cultiveren. In termen van beoefening betekent dit dat we een object van concentratie kiezen en daar dagelijks eenpuntig op mediteren totdat de kracht van samadhi is bereikt.
De vijf grote obstakels voor samadhi zijn 1. luiheid, 2. vergeetachtigheid, 3. afleiding of depressie, 4. deze obstakels niet corrigeren wanneer ze zich voordoen en 5. meditatieve remedies voor problemen toepassen wanneer die problemen er in feite niet zijn, dat wil zeggen wanneer ze uitsluitend denkbeeldig zijn.

1e obstakel: luiheid.
De eigenlijke remedie tegen luiheid is de ervaring van het plezier, de harmonie van lichaam en geest die voortkomt uit meditatie. Wanneer we eenmaal deze vreugde ervaren, dan wordt meditatie vanzelf één van onze favoriete activiteiten. Totdat we dit punt bereiken moeten we echter genoegen nemen met een mindere remedie tegen luiheid. We hebben iets nodig dat onze luiheid tegengaat en dat ons in onze beoefening aanmoedigt totdat de ervaring van meditatieve extase over ons komt.
Deze mindere remedie bestaat uit het overdenken van de voordelen van het ontwikkelen van de kracht van samadhi. Wat zijn deze voordelen? Je kunt zeer snel siddhis bereiken, je kunt andermans gedachten lezen, je kunt in de toekomst zien, je kunt je je eigen vorige incarnaties herinneren, en je kunt wonderbaarlijke dingen zoals leviteren en vliegen. Dat zijn enkele van de voordelen. Een ander belangrijk voordeel is dat je slaap wordt getransformeerd in diepe meditatie. Door deze voordelen te overdenken zal je luiheid verdwijnen.

2e obstakel: vergeetachtigheid.
Je bent je in dit geval eenvoudigweg niet meer bewust van het object van meditatie. Wanneer dat gebeurt, is er geen concentratie meer. Nagarjuna vergeleek het proces van het ontwikkelen van samadhi met het vastbinden van een olifant (=het bewustzijn) met een touw (=de herinnering) aan een pilaar (=het object van meditatie), waarbij de luie olifant wordt aangespoord met een ijzeren haak (=de wijsheid).
Wat moet je kiezen als object van meditatie? Je kunt vanalles nemen - een steen, vuur, een stuk hout, een tafel, wat dan ook. Je moet echter geen object kiezen dat verstorende emoties in jezelf oproept zoals verlangen of afkeer, of een object zonder kwaliteiten die van belang zijn voor het spirituele pad. Sommige leraren zeggen dat je moet beginnen met vuur, dan moet overgaan op draaiende wolken, enzovoorts. Maar dat is geen effectieve benadering; het is beter één object te kiezen en daarbij te blijven. Veel mensen kiezen de symbolische vorm van een boeddha of een meditatie godheid als object. Het eerste heeft veel voordelen en is een grote zegen; het tweede geeft een speciale voorbereiding op hogere tantrische beoefeningen. Er zijn verhalen over heiligen die een yak als object kozen, maar in het algemeen is het beter een object te kiezen met een grotere spirituele waarde.

In het begin kunnen we een beeld of afbeelding van het object voor ons neerzetten en daar naar kijken terwijl we ons concentreren. Maar aangezien je je bewustzijn en niet je ogen wil ontwikkelen, moet je dit alleen doen totdat je vertrouwd bent geraakt met het object. Het belangrijkste is dat je bij één object blijft; verander niet van object totdat je tenminste het eerste niveau van samadhi hebt bereikt.
Regelmaat in de beoefening is ook belangrijk. Wanneer je eenmaal bent begonnen moet je iedere dag doorgaan tot je je doel hebt bereikt. Als alle omstandigheden gunstig zijn, lukt dat in een maand of drie. Maar een maand lang dagelijks een uur oefenen en dan een paar dagen missen, dat zal minimale vooruitgang brengen. Voortdurende, regelmatige inzet is noodzakelijk. Je moet een dagelijks meditatie rooster opstellen en je daaraan houden.
Laten we zeggen dat ons object van meditatie de symbolische vorm van een boeddha is. In eerste instantie zul je deze vorm niet meteen helder kunnen visualiseren. Het advies is hier: laat de details maar zitten, maak een soort gele vlek en hou die in gedachten. In dit stadium kun je een extern object gebruiken, waarbij je afwisselend naar het object kijkt en probeert het voor je te zien zonder te kijken. Vergeetachtigheid, het tweede obstakel, is in dit stadium erg sterk en je moet er tegen vechten. Maak een mentaal beeld van het object, hou er stevig aan vast; wanneer het vervaagt, haal het dan net zo krachtig (of voorzichtig) terug als een glazen beeld in je hand.

3e obstakel: afleiding of depressie.

Het krachtig vasthouden aan een object leidt tot een derde probleem. Wanneer je namelijk probeert je aandacht bij een object te houden, dan veroorzaakt deze inspanning ofwel (a) wegzakken van de aandacht ofwel (b) mentaal afdwalen en onrust.
(a) Geforceerde concentratie brengt een soort zwaarte, een loomheid van geest, en dit leidt weer tot slaap. Slaap is een grove vorm van wegzakken van de aandacht. De subtiele vorm wordt ervaren wanneer je een object weliswaar gedurende lange tijd in gedachten kan houden, maar zonder echte helderheid. En zonder helderheid heeft de meditatie geen kracht.
Om dit met een voorbeeld duidelijk te maken: wanneer een man aan zijn geliefde denkt, ziet hij haar gezicht meteen helder voor zich in gedachten en hij kan dat moeiteloos volhouden. Een paar maanden later echter, wanneer ze ruzie hebben, moet hij zich inspannen om op dezelfde manier aan haar te denken. Toen hij de spanning van het verlangen nog had, was het beeld gemakkelijk helder in stand te houden. Deze spanning heet in het tibetaans *nye-shak* ofwel 'nabije plaatsing' (sanskriet: satipatana). Wanneer je deze nabije plaatsing kwijtraakt, dan verdwijnt uiteindelijk het beeld en treedt subtiel wegzakken op. Het is erg moeilijk om juiste meditatie te onderscheiden van meditatie met subtiele depressie, en absorptie in de laatste kan veel problemen geven.
(b) Ook moet worden gewaakt voor mentaal afdwalen van het object van meditatie. De meeste mensen gaan zitten om zich op een object te concentreren, maar hun aandacht dwaalt al snel af naar gedachten over de activiteiten van de dag of bijvoorbeeld een film of een TV-programma dat ze juist hebben gezien. Pabongkha Rinpoche, de voornaamste meester van de beide leraren van de huidige Dalai Lama, vertelde dat een zeer belangrijke tibetaanse overheidsfunctionaris altijd pen en papier naast zijn meditatiekussen neerlegde wanneer hij zijn dagelijkse beoefeningen deed. Deze functionaris zei namelijk dat hij zijn beste ideeën kreeg tijdens het afdwalen van zijn gedachten bij het mediteren.
Het bewustzijn dwaalt af naar een herinnering of een plan en we hebben niet eens door dat het gebeurt. We denken dat we zitten te mediteren en ineens beseffen we dat we al een half uur ergens anders aan zitten te denken. Dat is het grove niveau van afdwalen. Wanneer we dat hebben overwonnen, moeten we nog aan de slag met het subtiele afdwalen: een deel van het bewustzijn blijft helder bij het object maar een ander deel dwaalt af. We moeten nu het vermogen ontwikkelen om het voornaamste deel van ons bewustzijn te gebruiken voor concentratie op het object en een ander deel om te controleren of onze meditatie wel correct doorgaat. Dit " neven-gedeelte" van ons bewustzijn functioneert als een soort geheimagent. Zonder die geheimagent lopen we het risico urenlang geabsorbeerd te raken in een onjuiste meditatie zonder dat we het door hebben. De dief van mentaal afdwalen of depressie gaat dan ons huis binnen en steelt onze meditatie.
We moeten dus opletten, maar niet te veel. Te veel opletten kan leiden tot weer een ander probleem. Het is net als wanneer we een glas water vasthouden: we moeten het vasthouden maar niet te stevig, en we moeten er ook op letten dat we het recht en stil houden zodat er geen water uit morst. Vasthouden, stevig vasthouden en opletten: dat zijn de drie sleutels tot samadhi meditatie.

4e obstakel: het niet corrigeren van meditatieve obstakels.

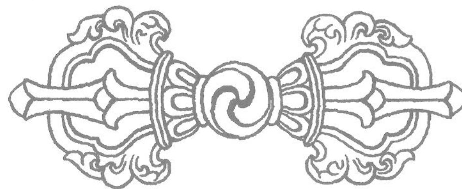
Hoe corrigeer je nu de twee problemen van wegzakken en afdwalen? De remedie tegen wegzakken is aanscherpen van de concentratie en de remedie tegen afdwalen is afzwakken van de concentratie.
Wanneer er sprake is van wegzakken en je bestrijdt dat niet met aanscherpen van de concentratie, dan treedt het vierde obstakel op. Aan de andere kant moet je een te strakke gespannenheid als gevolg van een gebrek aan natuurlijk verlangen om te mediteren vermijden. We moeten een evenwicht vinden tussen aanscherpen en ontspannen.
Als je geest te strak gespannen raakt, ontspan dan even binnen de meditatie. Werkt dat niet, vergeet dan het object van meditatie eventjes en richt je op plezierige

gedachten zoals de voordelen van bodhicitta totdat je bewustzijn weer in evenwicht is. Keer dan terug naar het object. Dit heeft hetzelfde effect als het wassen van je gezicht met koud water. Als ook het denken aan plezierige gedachten niet helpt, stel je dan voor dat je bewustzijn de vorm aanneemt van een klein zaadje in je hart. Stel je vervolgens voor dat dit zaadje door de kruin van je hoofd naar de wolken omhoog schiet, laat het daar even en haal het dan terug. Als zelfs dat niet helpt, onderbreek de meditatie dan even met een pauze.
Als mentaal afdwalen optreedt, denk dan juist aan onplezierige dingen zoals het lijden in samsara. Wanneer het bewustzijn wegzakt, richten we het dus op iets plezierigs waardoor het omhoog wordt gehaald; bij mentaal afdwalen richten we het op onplezierige dingen waardoor het bewustzijn naar beneden wordt gehaald en 'met beide benen op de grond' wordt gezet.

5e obstakel: onnodig toepassen van meditatieve remedies.
Het toepassen van meditatieve remedies tegen wegzakken of afdwalen wanneer dat niet nodig is omdat er feitelijk geen sprake is van afdwalen of wegzakken, of het overdreven zoeken naar problemen in de meditatie, belemmert de ontwikkeling van de meditatie.

Deze vijf obstakels zijn in het kort de problemen die je moet overwinnen bij het ontwikkelen van samadhi.

(nederlandse vertaling Marion Wierda)



Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama in Nederland

Een wereld van verschil

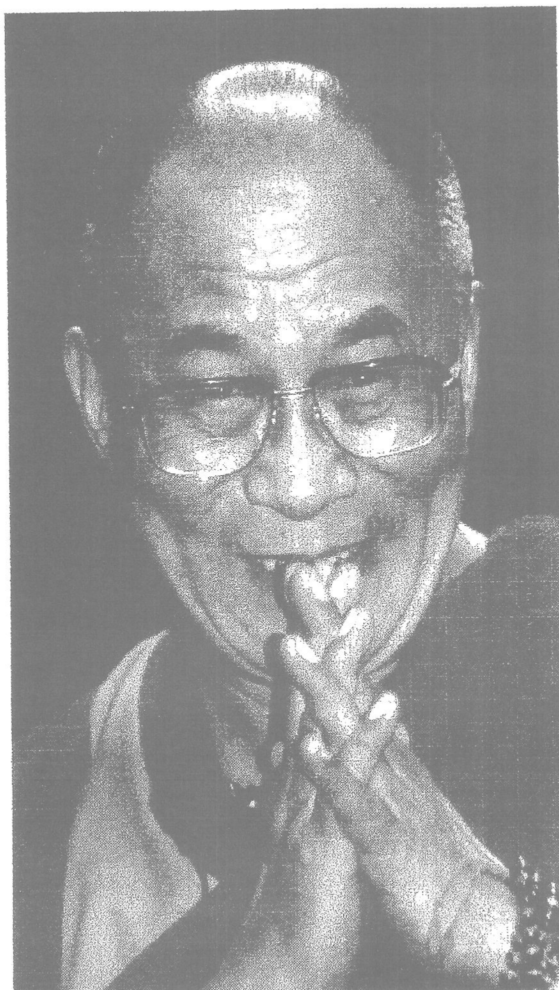
-Robert Keurntjes-

Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama gaf op 16 en 17 oktober j.l. lessen in het Congresgebouw in Dan Haag. Duizenden hebben zijn lojong-lessen op zaterdag en zijn Dje nang initiatie in de Mitrugpa meditatieboeddha en de openbare lezing over ethiek in het volgende millennium op zondag gevolgd. Onder hen Jewel Heart lid Robert Keurntjes. Van hem volgt hier een persoonlijk verslag.

Iets meer dan een jaar geleden was ik in Ladakh op het moment dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama daar twee dagen publiekelijk les gaf. Duizenden Ladhaki's stroomden van heinde en ver naar Leh, met bussen of te voet soms dagen gereisd. Buiten bij het huis van de Dalai Lama verzamelden ze zich. Men zat tot aan de weg, van waaruit men net kon zien dat daar voor dat gebouwtje Zijne Heiligheid zat, en verstaan kon men al niet veel meer. De geluidsinstallatie galmde niet hard genoeg om het overal verstaanbaar te maken. Maar dat gaf niet, het werd 's middags toch op de radio uitgezonden. Wij westerlingen waren bevoorrecht om naast het podium te mogen zitten. Uit één geluidsbox klonk dan tegelijk met het Ladakhi voor ons een Engelse vertaling. De komst van Zijne Heiligheid werd aangekondigd door tromgeroffel, bekkengeschel en trompetten. De Dalai Lama sprak onder andere over toevlucht zoeken bij en hulp vragen aan plaatselijke goden.

Onlangs was ik in Nederland op het moment dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama daar twee dagen publiekelijk les gaf. Duizenden Nederlanders en andere Europeanen stroomden van heinde en ver naar Den Haag, met de trein of met de auto, soms uren gereisd. In het Congrescentrum verzamelden ze zich. Men zat tot in de nok van waaruit men op grote videoschermen kon zien wat er op het podium of op het gezicht van Zijne Heiligheid gebeurde, en verstaan kon men het prima. De geluidsinstallatie liet de Dalai Lama horen en de Engelse vertaling. Maar dat deed er niet toe, via koptelefoons kon men ook Duits, Frans of Nederlands (van Marion Wierda) volgen. De Tibetanen waren bevoorrecht om voor het podium te mogen zitten. En ze konden de Dalai Lama in het Tibetaans volgen voordat er in het Engels vertaald werd. Zijne Heiligheid werd aangekondigd door Thom Hoffman en Erica Terpstra. De Dalai Lama sprak onder andere over hoe ons westers denken veel leed heeft veroorzaakt.

En Zijne Heiligheid de Dalai Lama zat daar, voor al die duizenden, alsof hij bij je in de huiskamer zat waar hij al duizend keer geweest is. Als hij iets grappig vond dan lachte hij, als hij jeuk had dan krabde hij. Waar een ieder van ons zich een houding aan neemt als hij of zij voor tien mensen moet spreken, is aan de Dalai Lama in de verste verte niks gekunstelds te vinden ook al spreekt hij voor duizenden mensen. Voor mij is dat toch de grootste les die de Dalai Lama mij leert; hij laat me zien dat je ook ontspannen jezelf kan zijn en dat er dan een heleboel problemen niet bestaan.



Desalniettemin heb ik ook een poging gedaan om aandachtig te luisteren.

Lojong

De Dalai Lama wees ons op het belang van de eigen culturele religie. In ons geval het Christendom dat ook in de toekomst de grootste religie zal blijven. Dat mag dan misschien geen effect hebben op ons leven maar daarmee is het niet zonder waarde. Boeddhisme kan bijdragen aan een beter begrip van het christelijk geloof . Zo kunnen andere religies je eigen religieuze beoefening verrijken. Wil je je dan toch met Boeddhisme bezig houden zorg er dan voor dat je je er grondig in verdiept en dat je het begrijpt, uiteindelijk is het ieders individuele vrijheid om te kiezen.

Alle religies spreken over compassie en vergeving. Uniek voor het Boeddhisme is de aandacht voor de onderlinge afhankelijkheid. Sommige streven naar één religie, maar dat is erg moeilijk en het is beter dat er verschillen blijven.

Daarna volgde er les over Lojong. Volgens de Dalai Lama is alles in het Boeddhisme te plaatsen in het kader van de ontwikkeling van absolute bodhicitta, de staat van verlichting waar zelfbelang en andermansbelang tot perfectie komen en samen vallen. (Later zei hij nog dat wanneer je je focus verplaatst van jezelf naar anderen je sterker wordt en minder kwetsbaar voor je eigen problemen) En daarvoor is de dharma (in het Tibetaans chö geheten, wat veranderen betekent). De dharma houdt je weg van oorzaken en omstandigheden die lijden teweeg brengen en verandert onze geest van een ongetemde en ongedisciplineerde staat naar een getemde en gedisciplineerde staat ,. Daarbij is het belangrijk je individuele vrijheid te gebruiken. Als je nadenkt kun je inzien dat iets klopt, denk je verder dan ga je het begrijpen, ga je nog verder dan zul je het integreren. Zeg je iemand iets niet te denken dan, ontneem je hem zijn individuele mogelijkheden en bereikt hij niks.

Er zijn twee gebieden waarop je aan verandering kan werken:

Onze gewoonte tot egoïsme. O.a. door het overwegen van de voor- en nadelen.

Het zien van de dingen als onderling afhankelijk. Als we dat onderzoeken zullen we zien dat veel lijden voortkomt uit het niet zien van de onderlinge afhankelijkheid.

Door het inzien van de leegte, de onderlinge afhankelijkheid, kan je langzaam veranderen. Wij moeten vooraan beginnen en eerst de grove lagen aanpakken.

Verstorende emoties zijn geen deel van de natuur van de geest. Ze ontstaan als reactie op wat we tegenkomen. Ze zijn erg natuurlijk maar wij zijn ons niet bewust van de destructieve aard van deze verstorende emoties en denken bovendien dat het saai is zonder die emoties. Als het jeukt dan krab je en dan is het (tijdelijk) weg, maar wij vragen ons af of het niet veel fijner zou zijn als je de jeuk fijn zou vinden? De Dalai Lama vertelde een verhaal van een vriend van hem die hem opbelde om te zeggen dat hij minder aan zijn nek moet krabben als hij op tv.. is want dat ziet er niet erg goed uit. Met een vrolijke lach voegde hij er aan toe dat als hij jeuk heeft hij gewoon krabt.

Veel ziektes hebben hun oorsprong in de verstorende emoties.

Alles verandert. Door oorzaak en gevolg zal alles wat ontstaat ook weer verdwijnen. Dezelfde oorzaak die maakt dat iets tot bestaan komt, maakt ook dat het weer verdwijnt. Wij denken dat het eerst ontstaat en dat er dan later een oorzaak komt voor het verdwijnen. Maar dat is een grove manier van benaderen.

Het zijn onze misvattingen die lijden veroorzaken; als je inziet dat fenomenen, de dingen die aan ons verschijnen leeg zijn van iets vaststaands, dan lost dat als vanzelf op. Waarbij het overigens niet de vraag is *of* we bestaan maar *hoe* we bestaan. En dat als compositie, als samenstelsel. Een persoon bestaat niet als absolute realiteit. De leegte gaat over de afwezigheid van een absolute realiteit. Kortom wel heel veel informatie in een erg korte tijd.

Zondag

De zondagochtend was in alle opzichten wonderlijk te noemen. Op de eerste plaats al om met zoveel mensen

tegelijk een initiatie te krijgen. Bovendien waren het allemaal mensen met verschillende achtergronden, en zeker niet alleen boeddhisten. Op het podium zat te midden van de boeddhistische monniken zelfs een franciscaner monnik. Maar het meest wonderlijke was misschien wel de ruimte die de Dalai Lama gaf aan een ieder om net zover mee te gaan met de initiatie als dat men wil of dat de eigen religie toe laat, hij gaf ook aan waar men andere beelden kon gebruiken dan boeddhistische.
Het was een initiatie in de mandala van Mitrugpa (een verschijning van Akshoba) die in het bijzonder behulpzaam is bij het zuiveren van karma.
Het was wel te merken dat het voor velen de eerste kennismaking was met een initiatie, men wist niet wat te doen met de uitgedeelde mantra en de blinddoek werd massaal om de pols gebonden toen Zijne Heiligheid over de beschermkoordjes begon. Wat voor mij toch wel weer aantoonde dat de mogelijkheid om je met Vajrayana bezig te houden toch niet zo groot is, wat ik nog al eens vergeet als ik bij Jewel Heart ben. Ook bleek het toch wel moeilijk om met je aandacht bij de woorden van de Dalai Lama te blijven toen men rond kwam met safraanwater en beschermkoordjes. Menigeen was meer bezig met het krijgen van een koordje dan met het volgen van de Dalai Lama.
Met heel veel lol en heel veel lachen begon de Dalai Lama te vertellen dat je de initiatie alleen kon nemen als je die hele dag strikt vegetarisch zou eten. En dat het zijn fout was dat hij dat niet gezegd had. Voor diegene die een ei gegeten hadden bij het ontbijt was de enige oplossing om het weer uit te spugen. Hij bedacht dat als je dat over degene voor je heen zou doen dat ook een initiatie zou zijn, ook al had hij nog nooit van een spuuginitiatie gehoord.

Ethiek in het volgende millennium
Zondagmiddag was opeens de fantastische troon van het podium verdwenen. De thangka's hadden plaats gemaakt voor de Nederlandse en Tibetaanse vlag, en de Dalai Lama zat op een gewone stoel, wat hem overigens niet hinderde want hij trok zijn benen gewoon bij hem op de stoel. De Dalai Lama wees ons erop dat de mens, en met name onze westerse manier van denken al heel wat ellende heeft veroorzaakt, maar uiteraard ook positieve dingen. En op het belang van de zorg en liefde voor de kinderen.

Tot slot nog een paar vragen die gesteld zijn met de antwoorden erop.

Als je alleen jezelf kunt helpen is het dan niet zinloos om anderen te helpen?
Altruïsme is een zeer goede methode om jezelf te helpen. Waarbij vrijgevigheid van dharma-onderricht veel effectiever is dan het geven van materiële zaken.

Als de natuur van de geest helder is, waarom is dat nu dan niet? Wat is er mis gegaan?
Helder water heeft ook de mogelijkheid om vervuild te raken. Onze geest is vertroebeld geraakt. Kwaadheid kan b.v. domineren maar die kwaadheid is er niet altijd en derhalve niet de essentie van de geest.

Wat kunnen we zeggen tegen een economie die consumptie bevorderd?
De wetenschap kan ons maar tot op een bepaald niveau helpen als de natuurlijke hulpmiddelen opraken. We zouden voor die tijd een bepaalde tevredenheid moeten ontwikkelen. En die tevredenheid wordt niet tot stand gebracht door materie

De training van de mind lijkt zo intellectueel, hoe zit het eigenlijk met de emoties?
Er zijn twee soorten emoties. Kwaadheid, lust e.d.; vanuit bepaalde gedachten ontstaat een impuls. Liefde, compassie en vriendelijkheid; die zijn verbonden met ons intellect. Vaak beschouwt men emoties en intellect als twee gescheiden dingen, maar het hangt samen. Emoties worden vergroot door het intellect.

Kan de volgende Dalai Lama een vrouw zijn?
Waarom niet? De reïncarnatie is er om anderen te dienen, en als een vrouw dat beter kan is dat mogelijk.

Er is zoveel leed in de wereld, als boeddhist kun je de ogen daar niet voor sluiten? Maar Z.H. lijkt zo gelukkig hoe doet hij dat?
Van Langri Tangpa wordt gezegd dat hij vanwege zijn bodhicitta altijd huilde. Misschien komt het doordat ik geen bodhicitta heb. Als je reflecteert op het lijden van anderen kun je je hulpeloos gaan voelen, maar je ook volledig toewijden aan het vinden van een oplossing.

Wat is belangrijk om kinderen te leren?
Het is belangrijk om ze te leren dat de dingen onderling afhankelijk zijn.

Wat te doen met psychiatrische patiënten?
Allereerst moet je er voor zorgen dat mensen niet psychiatrisch gestoord raken. Gebeurt dat toch dan is professionele hulp nodig.

Hoe komt het dat de Dalai Lama zoveel humor heeft?
Er zijn in het westen vast mensen die onderzoek verricht hebben naar het ontstaan van humor. Ik weet het niet ik ben gewoon gek op humor.

En ook naast het onderricht was het een rijk weekend met van alles te zien zoals nieuwe boeken en oude bekenden. Zo zag ik mensen die ik in Ladakh ontmoet heb maar ook vrienden die ik soms al een hele tijd niet gezien had. Ook de Dalai Lama herkende verschillende bekenden te midden van het publiek, zo liep hij b.v.

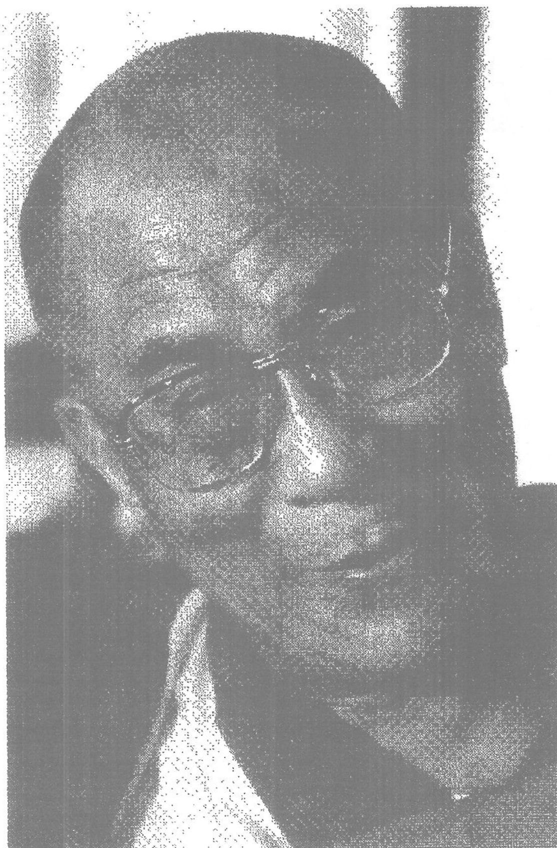
zondagmiddag naar de rand van het podium om Rabbijn Soetendorp de hand te schudden.
Ondanks het vele werk dat het met zich meebracht was het heel fijn om met meerdere mensen van Jewel Heart bij elkaar te zitten. En zo af en toe hoorde ik uit de koptelefoons om me heen ook nog het gezoem van de stem van Marion. Wat er allemaal toe bijdroeg dat het al met al een wonderlijk uitje was.

EEN UITSTAPJE NAAR DEN HAAG,

karma, toeval of gewoon mazzel?.
door Marianne Mattijsen.

Drie weken voordat de Dalai Lama naar Nederland zou komen, besloot ik alsnog dat ik graag zijn lessen bij zou willen wonen. Het lesonderwerpsprak mij aan, het doel van de initiatie kwam mij zeer goed uit en naar de inhoud van de openbare lezing was ik nieuwsgierig.
Hoe kom je dan nog aan kaartjes? En als dat geregeld is, hoe kom je dan in Den Haag, waar slaap je enz.?
Mijn eerste poging om kaartjes over te nemen mislukte. Daarna ging veel als vanzelf.
Binnen 24 uur werd ik opgebeld met de mededeling dat ik van die en die kaartjes kon overnemen. Hoe was dat nou bekend? Ik weet het nog niet. Okee, kaartjes regelen; een simpele giro-overschrijving en klaar!
Nu de volgende stap: de overnachting!
Nog voor ik iets had ondernomen in die richting werd ik weer opgebeld. Marianne, moet
je horen. Ik weet niet of je het goed vindt, maar ik heb een 1-persoonskamer voor je gereserveerd in Den Haag. Het is 5 minuten lopen van het Congresgebouw vandaan en er verblijven nog meer Dharma-gangers.
Wat kon ik anders doen dan de pensionbaas melden, dat ik inderdaad op 15 en 16 oktober op een van zijn kamers de nacht ging doorbrengen? De prijs bedroeg fl. 35,- per nacht, wel zonder ontbijt, maar met koffiezetapparaat en koelkast!
Vrijdag, vroeg in de middag zou ik naar station-Nijmegen gaan. Het zou wel een gesjouw met de bagage worden, want ik moest 2 ontbijtjes, 2 lunches, een avondhap en koffie-en theebenodigheden meenemen. (Ik zag mezelf namelijk niet relaxed een kruidenier opzoeken, om vervolgens op de tast en de reuk op zoek te gaan naar volkoren brood en oude kaas, noch opeengepakt tussen duizenden Dharma-gangers in de rij voor een broodje gezond en wat drinken.)
\ Maar onverwachts kwaam mijn dochter langs, dus werd ik comfortabel met de auto naar het station gebracht en ruim op tijd bij de trein afgeleverd.
In Den Haag had ik mijn vervoer geregeld via een nieuw opgezet landelijk invalidenvervoersysteem. Maar de overstap op Utrecht-CS moest ik alleen doen. Het was een gokje of dat zou lukken, want ik had maar 4 minuten voor de overstap.
Daarover mijmerend hoorde ik: Als dat Marianne niet is! Marion Wierda verscheen voor mijn neus, samen met haar 2 kinderen. We hadden dezelfde trein. De overstapproblemen smolten weg.

Het invalidenvervoer in Den Haag werkte perfekt, mijn hotel had veel weg van een Parijs hotellletje in een kansarme buurt, wat het gevoel van een uitstapje alleen maar vergrootte.
Een paar straten verderop zaten nog 2 JewelHearters



waarmee ik de volgende dag naar het Congresgebouw zou lopen. Helaas, het lukte mij niet het juiste telefoonnummer te achterhalen. de inwonende Dharma-gangers waren nog niet aangekomen en toen ik ze de volgende dag wilde aanspreken, bleken ze al om half 8 het pand te hebben verlaten.
Hoe moest ik nu naar het Congresgebouw?
Mijn pensionbaas, althans zijn schoonzoon, had mij in goed Haags verteld in welke richting ik het moest zoeken. Dus vertrok ik vol goede moed in de bewuste richting.
Het was stil op straat, erg vroeg en voor mijn gebrekkige ogen amper licht.

Vol twijfel sloeg ik rechtsaf, liep dicht langs de huizen en trof een paar drukdoende Fransen voor een hoteldeur aan. Do you speak English? Gelukkig, they do. You are also going to the Dalai Lama? Yes, we do. En ik sloot me aan bij nieuwe Dharma-gangers die ook hun weg moesten zoeken.
Maar dat duurde niet lang, want in marstempo werden we ingehaald door een stelletje monniken en nonnen. Tasjidalee, was de begroeting. Geen twijfel waar die naar toe moesten! En in marstempo wij er achteraan!
Bij het Congresgebouw aangekomen splitsten de completatieve en wereldse wegen. Wij kwamen terecht in de kaartjeschaos en waar is de toegangsdeur? Nadat ik de Fransen op weg had geholpen, leverde mij over aan de veiligheidsmensen. Ik ging van hand tot hand, van de ene gids naar de andere. Ik ontmoette verwarring en vanzelfsprekendheden, begrip en onbegrip, drukkende bezorgdheid en vrolijke kreativiteit, maar alles gericht op : ze moet veilig op haar plaats komen!
En dat kwam ik.
Ik luisterde naar de Dalai Lama die begrippen uitlegde als de soorten motivatie om met de Dharma bezig te zijn, het conventionele Zelf, de absolute wijsheid en hoe je kon controleren of je conventioneel waarnam of niet.hij gaf in simpele bewoordingen aan wat Tantra behelsde en wat het rendement van de initiatie kon zijn.
Ik merkte dat ik me makkelijk op de stof kon concentreren, de vertrouwdde stem van Marion via de koptelefoon in mijn linkeroor. Ik voelde me betrokken en opgenomen in het geheel.
En tussen de bedrijven door ging ik weer van hand tot hand, viel ik van de ene betrokkenheid in de andere, kwam waar ik wezen wilde en was(helaas) nooit alleen.
De ware massaliteit van het geheel is me ontgaan, voor mijn gevoel zat ik alleen maar tussen mensen en hun geroezemoes in, nietwetend wie ik voor me had.
Veilig in de auto, met Len aan het stuur, kwam ik in Nijmegen terug.
Het was een goed uitstapje, vol van enerverendheden en energie-vreters.
Toch kwam ik niet moe thuis. Integendeel.
Het weekend doorbrengen met de DalaiLama is aan te bevelen.
Maar je moet wel gewoon mazzel hebben , want anders ben je aan het toeval overgeleverd. Of toch karma?

Tentoonstelling: De dansende demonen van Mongolië

26 jun t/m 17 okt 99

-An Mens en Sari Koppens-

Stel je voor: het is zomer, zeer warm en je zit in Amsterdam in het Sarphatipark op een bankje; je hebt die ochtend uitleg gekregen over de medicijn boeddha Sangye Menla en je hebt drie uur dood te slaan alvorens de beroemde Tibetaanse Lama - arts Trogawa Rinpoche een straat verder voor zal gaan in een initiatie van de medicijn boeddha. Wat doe je?
Als je beseft dat een krentenbol zelfs met langzaam kauwen geen drie uur vergt om opgegeten te worden doe je het enig zinnige wat mogelijk is: je gaat naar een tentoonstelling in de Nieuwe Kerk.

De tentoonstelling "De dansende demonen van Mongolië" die daar tot oktober te zien was, beloofde voor hen met interesse in Tibetaans boeddhisme erg boeiend te worden. Hoewel de tentoonstelling weliswaar samenvalt met een toenemende belangstelling voor het boeddhisme, is echter duidelijk dat ze voornamelijk cultureel anthropologisch van aard was. Zo kwamen ook zij die niet persé boeddhistische artefacten wilden zien, aan hun trekken. Uit de vroege geschiedenis waren pre-boeddhistische sjamanistische voorwerpen en kleding te zien. Toch kon je er niet omheen dat het pas echt indrukwekkend werd op het moment dat je voor een metershoge houten praalwagen kwam te staan met vier menshoge wielen. Het betrof een processievoertuig waarop een Maytreya beeld was geplaatst onder baldakijn en overwinningsbanieren.

Vanaf dat moment werden we getrakteerd op de oogstrelende schoonheid van indrukwekkende dansmaskers (de "dansende demonen") met hun ongelofelijke expressieve kracht. Maar ook Thangka's van een ongekende fijnheid en omvang. Het is een hele ervaring zo voor een meer dan menshoge Witte Tara te kunnen staan of voor enorme mandala's zoals bijvoorbeeld de geheel geborduurde Kalachakra mandala of antieke boeken in Tibetaanse stijl met gouden opschrift. Alles een uitdrukking van groot ontzag en respect.

Kwam het boeddhisme vanuit India naar Tibet, later kwam het via Tibet naar Mongolië. En deze tentoonstelling toont overduidelijk dat het Tibetaans boeddhisme in zijn beeldenrijkdom ook deels schatplichtig is aan haar Mongoolse buur.
Hoogtepunt was voor ons de confrontatie met de onovertroffen beelden van Zanabazar. En dan met name de wonderschone, ontroerend levensechte Witte Tara en zo mogelijk nog indrukwekkender Vajradhara in omhelzing met zijn gezellin. Dit beeld mag gerust een wereldwonder genoemd worden. De aanwezigheid van het werk van deze in 1635 geboren Zanabazar zou een zelfstandige tentoonstelling rechtvaardigen. Zanabazar was aristocraat, patriarch en kunstenaar. Op 14-jarige leeftijd reisde hij naar Tibet waar hij de beroemde V Dalai Lama ontmoette, die hem als Tulku herkende en hem

uitriep tot Bogdo Gegen: de eerste boeddhistische geestelijke leider van Mongolië.

Als je wat verder liep stond er een Mongoolse tent, een *ger,* voor je opgesteld en er waren gigantische panoramische foto's die een futiele poging deden een indruk te geven van de uitgestrekte Mongoolse steppen. Een videoprogramma zorgde voor meer informatie.

Wat mij persoonlijk het meest verbaasde, waren de imposante toornige hoofden van de dansmaskers. Bij een mij spottend aankijkende schedel heb ik wat langer stilgestaan. Ik ben opgegroeid met een gevoel van huiver bij het zien van een doodshoofd maar – daar is dan weer dat wonderlijke boeddhisme, dat me bij de aanblik van deze grijnzende schedel een heel nieuw gevoel schonk. Geen huiver dit keer. De drager van dit masker danste een *vreugd*edans omdat de beperking van het hebben van een stoffelijk lichaam is weggevallen. Alle reden voor vreugde. In de geest ligt de triomf over de dood. Hoe toepasselijk in deze kerk waar de bezoeker loopt over de graven van tijdgenoten van Zanabazar...

Gelukkig is er bij de tentoonstelling een prachtige katalogus uitgegeven. Op deze manier kunnen we al bladerend en lezend, in gedachten opnieuw verbazing voelen en de diepe indruk herbeleven die deze fantastische tentoonstelling bij menigeen zeker heeft achtergelaten.
En dan als de rappe bliksem de tram zien te halen, want een initiatie wil je niet missen en een Rinpoche laat je niet wachten!

Boeddha, onze inspiratiebron

-Marian vd Horst-

Iedereen bij Jewel Heart houdt zich bezig met boeddhisme. Grondlegger van dit alles is de Boeddha. Marian van der Horst laat ons in dit artikel nog eens kijken naar de historische Boeddha, waar hij voor stond en wat hij voor ons kan betekenen.

Wie of wat is een Boeddha?
We verbinden de benaming boeddha al gauw aan



één figuur, de figuur die we kennen van afbeeldingen op thangka's en beelden. Wanneer we een in meditatiehouding zittende figuur zien, zeggen we: dat is een Boeddha. Zelfs in tuincentra en prullariawinkels vinden we deze inmiddels vertrouwde beelden. Maar wie is dat wezen dat we op die oppervlakkige manier kennen? Wat vertegenwoordigt hij of kan hij een zij zijn? Zijn er misschien meerdere Boeddha's, gezien de verschillende afbeeldingen die we waarnemen? Kunnen we Boeddha's zien en herkennen wanneer ze onder ons zijn? En hoe zien ze er dan uit?

Er zijn meerdere hoog-gerealiseerde wezens geweest en ze zullen er altijd zijn. De Boeddha, de Ontwaakte, is een mens geweest die zo'n 2500 jaar geleden, in 563 v.Chr. geboren werd en leefde in een gebied dat nu Nepal is. Hij werd geboren als zoon van koninklijke ouders en zijn geboorte was bijzonder. Hij kwam te voorschijn uit de rechterzijde van zijn moeder, zij beviel pijnloos. Hij zette meteen 8 stappen in de diverse richtingen. Dat was in mei in het jaar 563 v. Chr.
Zijn moeder stierf 7 dagen na zijn geboorte. De jongen werd grootgebracht door zijn moeders zuster. Vader Suddhodana behoorde tot de kaste van de dienstadel. Zijn zoon werd uitermate verwend. Samen met zijn neef leerde hij vele kinderspelen zoals b.v. het boogschieten. Het leren lezen behoorde niet tot de standaard opvoeding maar het is waarschijnlijk dat hij leerde lezen. Op latere leeftijd was hij veel aanwezig bij bestuursvergaderingen die door zijn vader voorgezeten werden. Daardoor raakte hij gewend aan preciese wijzen van formuleren. Hij was heel gevoelig en bedachtzaam van aard, neigde tot veel nadenken en hij had al zeer jong het inzicht dat het leven niet altijd plezierig is, er achter alle geluk vergankelijkheid en lijden loeren. In soldatenleven en handeldrijven had hij geen interesse.
Hij groeide op in rijkdom en geborgenheid. Vooral werden ziekte, ouderdom en dood voor hem verborgen gehouden. Hij werd op jonge leeftijd uitgehuwelijkt, had meerdere bijvrouwen en kreeg na 13 jaar huwelijk een zoon. Voorspeld was dat Gautama een groot vorst zou worden, wat kon betekenen: een groot wereldlijk heerser maar ook, volgens astrologen kon duiden op een groot spiritueel leiderschap.
Zijn koninklijke vader wenste het eerste en zijn zoon moest zijn opvolger worden. Toch knaagde er onzekerheid aan de jonge Gautama. Hij vroeg zich

af of een leven alleen maar mooie en goede dingen bood en of dat voor iedereen zo was. Later zou hij tot zijn leerlingen hierover zeggen:



"O monniken, in mijn jeugd werd ik erg verwend. Zo levend dacht ik: waarlijk, de naïeve wereldlijke die zelf aan ouder worden onderworpen is, walgt wanneer hij een oude ziet. Toch ben ook ik onderworpen
aan het ouder worden, daar kan ik me niet aan onttrekken. Terwijl ik zo dacht verloor ik de bedwelming van de jeugd. Waarlijk, de naïeve wereldlijke, die zelf aan ziekte onderworpen is walgt wanneer hij een zieke ziet. Toch ben ik zelf ook aan ziekte onderworpen, daaraan kan ik niet ontkomen. Terwijl ik zo dacht verdween mijn gezondheidsroes. Waarlijk, de naïeve wereldlijke die zelf aan de dood onderworpen is walgt wanneer hij een dode ziet. Toch ben ook ik onderworpen aan de dood, kan ik niet aan de dood ontkomen. Terwijl ik zo dacht, verloor ik mijn levensroes"

Zijn twijfels en vragen deden hem vertrekken. Hij nam niet eens officieel afscheid van zijn familie, van zijn vrouw en zoon. Toen hij nog even zijn pasgeboren zoon wilde zien waaide de olielamp uit. Hij moest zelfs vertrekken zonder een indruk van de jongen te hebben gekregen. Hij verdween in de nacht. Hij verruilde zijn kleding met die van zijn bediende, knipte zijn haar af en trok de wereld in. Hij ontmoette velerlei asceten, beoefende ademloze trance die hem hoofdpijn en steken in de buik opleverden, onderzocht vele andere vormen van ascese zoals alleen maar zitten, op doornenbedden liggen of de mest van dieren of eigen uitwerpselen eten. Hij leefde vele jaren in totale afzondering in bossen en bergen. Hij kende angsten voor het duister, voor wilde dieren en bv voor bewegende takken die hij soms aanzag voor wilde dieren of slangen. Later zegt hij daarover:" de eenzaamheid van het bos is moeilijk te verdragen. Het is moeilijk bij het alleenzijn vreugde te beleven". Hij overwon zijn angsten door geestelijke zelfdiscipline. Té strenge ascese bracht hem bijna tot de dood. Een mooi jong meisje bood hem een schaal met melk aan, hij dronk ervan en voelde zijn krachten terugkeren. Hij wist toen heel zeker dat té grote extremen niet werken.

Realisaties

Door meditatie kwam hij tot vier verdiepingsstadia:
Eerste fase: het ophouden van zinnelijke lusten en onheilzame gevoelens. Nadenken en overwegen. Uit het loslaten ontstaat de vreugde van het zich welbevinden.
Tweede fase: ophouden van nadenken en overwegen. Er ontstaat geestelijke rust en concentratie. Door meditatie ontstaat de vreugde van nog meer welbevinden.
Derde fase: ophouden van vreugde door vrij te zijn van hartstochten. Men bevindt zich lichamelijk in gelijkmoedig en oplettend welbehagen.
Vierde fase: ophouden van gevoelens van welbevinden en lijden. Vreugdevolle geest en gelijkmoedigheid die vrij is van lijden, men leeft in opmerkzaamheid en reinheid.
Toen Siddharta Gautama zijn geest op deze wijze " geordend en gelouterd had, onberispelijk, vrij van verontreinigingen was, zichzelf zachtaardig, meegaand, stevig en zonder twijfel" gemaakt had richtte hij zich op het zich herinneren en herkennen van zijn vroegere bestaansvormen. Hij herinnerde zich duizenden geboortes, namen, families, kastes. "Dit eerste weten verkreeg ik in de eerste nachtwake".Gedurende de middernachtwake kwam Siddharta tot een tweede inzicht: de natuurwet van ethische causaliteit, "met het hemelse oog, met het heldere, voorbij menselijke grenzen reikende oog zag ik hoe wezens vergaan en (weer) ontstaan, zag ik hoge en lage, glanzende en onooglijke wezens en hoe men in overeenstemming met hun daden gunstige en slechte herbelichamingen ten deel vielen".
Uiteindelijk, gedurende de laatste nachtwake had hij het derde inzicht, het lijden en de vier waarheden, die het kader werden van zijn Leer.
"Ik richtte mijn geest op het herkennen van de vernietiging van invloeden en herkende werkelijkheidsgetrouw: "dit is het lijden, dit is zijn oorzaak, dit is het opheffen en dit de weg van het

opheffen. En, doordat ik dit inzag werd mijn geest vrij van invloeden zoals lust, verlangen naar bestaan en onwetendheid. En ik wist: vernietigd is (voor mij) wedergeboorte, ik heb het religieuze leven verwerkelijkt, wat ik doen moest heb ik gedaan. Dit soort van leven, getekend door lijden, bestaat niet meer voor mij".
In deze nacht in het jaar 528 v. Chr. bereikte Gautama de verlichting (bodhi), werd hij een Verlichte of Ontwaakte. Volgens de traditie was deze gebeurtenis in de vollemaansnacht in de maand Vesakka, dit is april/mei, in Bodh-Gaya, onder een heilige boom, de ficus religiosa.

Zijn verlichting was een geleidelijk proces. Dit proces werd rationeel gestuurd: "ik richtte mijn geest op het herkennen van...." In zijn verlichtingsproces zou, in meerdere uren van overwegingen, een gelukzalige toestand van geestelijke helderheid ontstaan zijn, waarbij alle analytische mogelijkheden werden geactiveerd, die als een brandglas op één onderwerp gericht werden. Deze toestand was er niet een van buiten zichzelf zijn, geen trance. Het was een gelijktijdige, door analyse verworven kennis verkregen AHA-belevenis samen met een OH-belevenis, ontstaan door scheppende intuïtie. Voor de persoon Gautama was zijn verlichting het einde van de zoektocht naar heil, voor zijn Leer was dat het begin van ontplooiing.

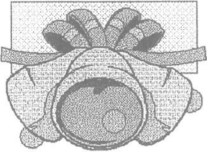
Wat is er met ons misgegaan?

In ieder van ons is de boeddha-natuur, het boeddha-zaadje of ook wel boeddha-embryo genoemd aanwezig. Boeddhaschap is een wezenlijke mogelijkheid van alle voelende wezens, de boeddha-natuur is in alles aanwezig, ook in het fysieke universum, zo wordt gezegd. Het woord boeddha-natuur verwijst niet naar een ziel of zelf. Wel verwijst het naar de ervaring van ego-loosheid, naar het boeddha zijn.
Wij dragen het boeddhaschap in ons, men is een boeddha vanuit zijn mogelijkheden daartoe, we hebben die potentie altijd in ons gedragen, alles en allen hebben die potentie. De metafoor "zaadje" of "embryo" verwijst naar de groeimogelijkheden, die al dan niet verborgen zijn voor ons, maar volledig in ons aanwezig zijn. De boeddha-natuur is geslachtloos, niet persoonsgebonden, is niet man- of vrouwgericht, kent geen individualiteit.
Wat is er met ons mis gegaan? We voelen ons geen boeddha, we zijn geen boeddha. We hebben de oorzaken voor het gevolg boeddhaschap niet gerealiseerd. Dogmatisch gezien wordt een boeddha gedefinieerd als iemand die zelf de verlossing, verlichting, gevonden heeft. Een heilige, in het boeddhisme arhat genoemd, dankt zijn/haar verlossing aan onderricht van b.v. boeddha Sakyamuni. Wat is er met ons mis gegaan? Door ons verlangen naar onderscheiding, individualiteit, ego, houden we een imaginaire wereldvisie in stand. Door het vasthouden aan een ego, door een zich willen onderscheiden van wat om ons heen is, door de subject- object-relatie die daardoor ontstaat, houden we een wereld, een levenswijze, een fictieve vorm van bestaan in stand. En aan die fictieve vorm houden we ons maar al te graag vast omdat die ons zekerheid vermeend te geven. Onze angst voor onzekerheid wordt erdoor toegedekt. Vijandschap, oorlog, armoede, onderdrukking, seksisme zijn het gevolg; ze zijn ego-geschapen situaties.
De Leer van de Boeddha, de Dharma, ontmoeten wij nog steeds. Zijn methodes zijn levend gebleven dank zij de overleveringslijnen waarbij de Leer zo zuiver en levendig mogelijk werd doorgegeven.
En wanneer wij zijn Leer mogen ontmoeten geeft dat ons mogelijkheden een beter, vrijer en spiritueler leven te leiden. Alle mogelijkheden liggen aan onze voeten. We kunnen onze eigen boeddha-natuur ontsluieren.

In de literatuur over het leven van de Boeddha worden verschillende episodes als mijlpalen en belangrijke gebeurtenissen aangegeven. Een aantal daarvan heb ik al vernoemd. In sommige teksten zijn wel honderd episodes vermeld, andere bronnen geven er minder. Aan twee thangka-schilders werd het verzoek gedaan twaalf periodes uit het leven van boeddha Sakyamuni gestalte te geven. Deze thangka's worden deze herfst in Wuppertal voor een Kagyu- boeddhistisch centrum geschilderd samen met een aantal Russische leerlingen. Natuurlijk zijn het ontstaan van kloosterordes, onderrichtscenes, hoe de boeddha bloot stond aan verlokkingen en beangstigende wezens tijdens de nachtwakes, zijn sterven, het opgaan in het paranirwana en andere scenes ook geschilderd. We hopen in drie maanden de opdracht te voltooien. Voor dit verhaal heb ik een andere keuze gemaakt. Verder wil ik vermelden dat het boek "der historische buddha, leben und Lehre des Gotama" geschreven door Hans Wolfgang Schumann, in de serie "Diederichs gelbe Reihe een prachtig beeld geeft over de tijd waarin de Boeddha leefde. Ook voor Bruni Feist, met wie ik samenwerk, was dit boek een enorme inspiratiebron. De Boeddha blijft inspireren.

Kerst bij Jewel Heart

-Robert Keurntjes-



Er is waarschijnlijk geen feest dat zo in onze cultuur verankerd is als het lichtfeest in het midden van de winter. Ongeacht waar men in gelooft, dit feest blijft overeind. Ooit geloofde men in de zon, later in Christus en nu in de welvaart. De oorsprong ligt ver terug, heel ver terug. Bijna alle volkeren op het noordelijk halfrond kennen wel een vorm van dit feest. Het heeft misschien ook wel meer met natuur dan met cultuur te maken, want ongeacht dit feest, vanaf dit moment gaan de dagen immers weer lengen.

Voordat Kerst gevierd werd, was 25 december bij de Romeinen de feestdag van de onoverwinnelijke zon, gepersonifieerd in Mitras (de in Perzië vereerde Mithra). En heel veel facetten uit zijn 'leven' zijn nog terug te vinden in het hedendaagse kerstverhaal, inclusief de drie koningen. Wat overigens niet weg neemt dat alle symboliek rond Kerst ons herinnert aan de geboorte van Christus, en derhalve is het feest van de geboorte van Christus (voor Christenen). Ik wil hier maar één voorbeeld geven hoe het feest inhoudelijk veranderd is en er toch bepaalde elementen gebleven zijn.

Verlichting

Wat is nu de essentie van dit winterfeest? Het heeft te maken met het licht dat terugkeert, hetzij in de vorm van de zon, hetzij in de vorm van Christus. En dat licht zorgt voor betere tijden, het brengt ons verlichting. Het brengt goedheid en hoop. En altijd was vrijgevigheid ook al een onderdeel van dit feest. De komst van dat goede en die verlichting gaat gepaard met vrijgevigheid, en dus ook met compassie.
Zelfs een figuur als Wodan, die binnen de Germaanse traditie zo'n voorname plaats innam rond het winterfeest, kent deze aspecten. Zo offerde hij zijn rechteroog omwille van de wijsheid en niet zozeer voor hemzelf maar voor alle mensen. Des winters reed hij met Sleipnir over de daken en gooide lekkernijen in de huizen. En hij leeft nog altijd voort als Sinterklaas en Kerstman.

Net zoals al die culturen hun sporen nagelaten hebben in het kerstfeest zo kunnen ook wij als boeddhisten er wat aan toevoegen. Omdat gezelligheid en samen zijn een wezenlijk onderdeel vormen van dit feest, zetten wij ook die traditie voort. Komt dus allen op vrijdag 24 december naar een kerstviering in het Jewel Heart centrum in Nijmegen. Vanaf 15.00 uur is de deur open. Aan het eind van de middag zullen we dan gezamenlijk eten; soep en brood. Daarna zullen we een Avalokiteshvara beoefening doen (meditatie met veel mantra's).
Als je komt, neem dan wat mee voor de maaltijd, lekker brood of soep (bij voorkeur vegetarisch), wat te drinken en te snoepen. Maar ook kerstverhalen, leuk voor de kinderen in en om ons, en liederen zijn uiteraard welkom. Wil je me helpen om dit voor te bereiden, in de vorm van ideeën of in de vorm van daden laat me dat dan a.j.b. weten.

KORT BERICHT NIEUWSBRIEF
Met behulp van sponsorgelden zullen komend jaar bij Chödzong in Duitsland de volgende publicaties het licht zien:
Kommentare zur Vajrabhairava-Vollendungsstufe.
Wege und Pfade des Tantras nach dem Guhyasamaja-System.
Kommentare zur Vajrayogini-Vorstellungsstufe vom Phabonghka Rp.
Cakrasamvara Sadhana.
Lamrim Meditation.
Zie ook het publicatiebord.
Giften kunnen o.v.v. gift Chödzong worden gestort op het gironummer van Jewel Heart

Gevraagd voor de stilte tuin
Heb je nog iets op zolder staan of kom je het tegen op een rommelmarkt: alle soorten en maten rotan stoelen en tafeltjes zijn welkom.

HET VERHAAL VAN JEWEL HEART. 4

In de keuken van de transcripten

Piet Soeters



Na zijn eerste bezoek aan Nederland in 1985 verbleef Rinpochee in Amerika waar zich van lieverlee meer leerlingen om hem heen verzamelden. Zijn uitreispapieren gaven onvoldoende zekerheid dat hij ons elk jaar zou kunnen bezoeken. Rinpochee was nog steeds geen Amerikaans staatsburger. Zijn lessen kwamen vanuit Amerika tot ons op casette-bandjes. In die begintijd was dat ronduit een rommeltje. Niet toegestuurde, kwijtgeraakte, nauwelijks beluisterbare of soms lege (!) tapes maakten het niet makkelijk. Hélène van Hoorn hield er evenwel de moed in en de toezending werd allengs beter.

Bij gemis aan de lijfelijke aanwezigheid van Rinpochee en de soms slechte beluisterbaarheid van de bandjes voelde Hélène steeds meer de noodzaak van goed bestudeerbare basisstof. In 1989 maakte ze een start met het transcriberen en annoteren van de Ganden Lha Gyema. Ze pakte het meteen degelijk aan. Door indeling met koppen, lichte bewerking van de tekst ter verhoging van de leesbaarheid maar met behoud van spreekstijl, aanvullende noten, literatuuropgave en verklarende woordenlijst werden Rinpochee's lessen toegankelijk gemaakt. Daarmee zette zij de toon voor alle transcripten die daarna verschenen, tot op de dag van vandaag.

Toen ze, omdat het werk aan haar proefschrift haar steeds meer begon op te eisen, het transcriberen uit handen moest geven, had ze daar aanvankelijk moeite mee. Vier jaar Dharma-scholing vond ze onvoldoende basis voor dit werk. Met grote aarzeling gaf ze dan ook de voltooiing van het Ganden Lha Gyema transcript uit handen aan Marianne Soeters, die vanaf toen tot nu de verantwoordelijkheid voor het op schrift zetten van Rinpoche's lessen op zich zou nemen. Hélène's huiver was begrijpelijk: één woord op de verkeerde plaats kan de betekenis geheel veranderen.

Het gebruik van bandjes bij de groepsdiscussie bleek geen succes. Bovendien verdubbelde de groep zich in 1989 in aantal van 12 naar ± 25. Voor elke bijeenkomst werd voortaan het bandje dat aan de orde was door Marianne uitgeschreven, op een daarvoor aangeschafte elektrische typemachine. We zaten een keer met een klein groepje aan Hélène's bed, bezig met het onderwerp dood. Ook Hélène's proefschrift zou gaan over de rol van dood en sterven in het Boeddhisme. Het noodlot bepaalde dat ze zelf begon aan haar laatste gang. Met smart wachtte ze op Rinpoche's bandjes over een bepaalde Lamrim-meditatie op het sterfbed. Gelukkig kwamen die ditmaal prompt en konden meteen uitgeschreven worden.

De stapels losse papieren hoopten zich inmiddels bij iedereen op. In de kerstvakantie van 1992-93 borrelde bij Marianne het idee op om alles te bundelen tot een studieboek. Die winter ging ze in retraite op haar werkkamertje en sindsdien zag ik haar nauwelijks nog. Gelukkig was er assistentie van een aantal Lamrimmers. Dit omvangrijke werk kon enkel toegankelijk gemaakt worden door outlines, glossary, charts, noten, literatuurverwijzingen bij elk hoofdstuk, referenties, etc. toe te voegen. Dat was speurwerk: waar zoek je een citaat gedaan in het typische Engels van Rinpochee en soms maar voor de helft weergegeven? De juiste outlines onderscheiden was je reinste puzzelwerk, evenals het reconstrueren van fragmentarisch vertelde verhalen: de vele naslagwerken van nu waren er toen nog niet, ook Pabongka niet! Met name voor het gemak van toekomstige groepsleiders werd een index gemaakt, handmatig (!), want de inmiddels in gebruik genomen antieke Dos-computer kon absoluut geen document van 800 blz. A4 aan! Precies acht jaar na Rinpoche's eerste bezoek was zijn basislesprogram LAM RIM klaar van kaft tot kaft. Rinpochee was aangenaam verrast. De mensen in de VS stelden zich aanvankelijk gereserveerd op, maar dat is wel veranderd. Ook daar wordt uitgekeken naar nieuwe transcripten. Langzamerhand begon hij er tijdens zijn lessen steeds vaker naar te verwijzen. Nu zegt hij regelmatig: 'Je kunt het vinden in dat en dat transcript.", een reden temeer om te zorgen dat de transcripten goed geannoteerd zijn.

De eerste Inscholingsgroep begon in 1989 met de Three Principles. Ook dat maar uitgeschreven. op de typemachine. Steeds een week vooruit werken. Twintig keer de band heen- en terugspoelen: we verstonden met de oren op scherp 'utmost fear' i.p.v. 'atmosphere', 'sigarette' i.p.v. 'secret', 'base' i.p.v. 'vase', 'separitual' i.p.v. 'spiritual'. (Transcribeerders van nu zullen dat wel herkennen!) Maar in 1994 was ook deze basis-lesstof beschikbaar in drukvorm.

Deze twee basiswerken bepalen het scholingsprogram van Jewel Heart en geven structuur aan een mandala die het vaker zonder als met Rinpoche's directe aanwezigheid moet stellen.

Tijdens Rinpoche's bezoeken bleken steeds meer mensen geïnspireerd te zijn om mee te transcriberen. Zo konden er naast de basis studie- en meditatiestof een serie kleinere afgeronde thema's in drukvorm toegankelijk gemaakt worden, zoals *Karma, Self and Selflessness, The Wheel of Existence,* etc. Dit alles vormde de aanloop voor de stroom van lessen van Rinpochee die nu zwart op wit te verkrijgen zijn. Maar het verhaal stopt hier gelukkig niet.

In 1993 begint Hartmut op Rinpoche's verzoek met het uitschrijven van vajrayana-lessen. Australië is daarmee opgenomen in het transcribeernetwerk. Alles wordt opgestuurd naar Nederland waar het verder bewerkt wordt tot eindproduct: inhoudscheck, aanvullingen, noten, literatuurverwijzingen, etc. Zo ontstaan echte studieboeken, waar nodig voorzien van illustraties van de hand van Marian van der Horst. Tijdens retraites in de VS vraagt Rinpochee regelmatig tijdens de lessen: 'Marianne, staat dit en dit al in het transcript? Wil je dan wat ik nu ga vertellen invoegen in de volgende editie?' Zo groeit er iets unieks. We hebben ongekend waardevol materiaal verkregen. De beoefeningen in het Tara *Healing and selfhealing* transcript, en de uitleg in het Yamantaka-transcript zijn nog nergens waar dan ook verkrijgbaar Ook al mocht het ooit nog eens elders door iemand anders worden uitgegeven, de toon en praktische inslag van Rinpochee worden nooit vervangen.

Het web van het wereldwijde transcriptennetwerk, met als spin Marianne, is uitgebreid met Maleisië, vanwaar we regelmatig ruwe transcripten van lessen daar gegeven ontvangen. Deze worden indien nodig in nieuwe edities van bestaande transcripten ingevoegd of dienen als stof voor geheel nieuwe projecten.

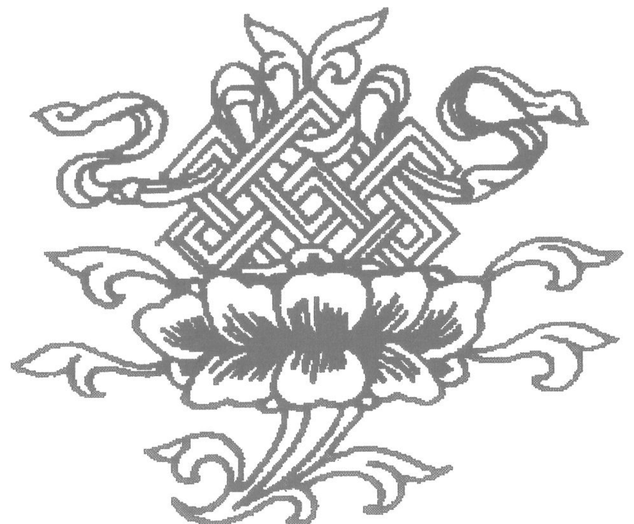
Inmiddels vinden onze transcripten voor studiedoeleinden hun weg naar Amerika, Maleisië, Singapore en incidenteel nog naar andere landen. Het is ons steentje dat we kunnen bijdragen aan de verspreiding van de Dharma door onze leraar.

Tenslotte namen in 1998 enkele JH-leerlingen voor het eerst in de VS het initiatief om te gaan transcriberen; daaraan danken we de neerslag van de zomerretraite 1998, aangevuld met de voorjaarsretraite 1999: de *Odyssey to Freedom.* Via een Website werden mensen aangezocht en werd het werk verdeeld; Maleisië, VS, Nederland. Een internationale mandala-samenwerking, waarin Nederland om de eindbewerking werd verzocht.

Daarmee zijn de voornaamste basiswerken voor ons JH-Scholingsprogram compleet. Ik kan me moeilijk voorstellen hoe zonder deze schriftelijke bedding ons drie-stromenland van de dharma vorm had kunnen krijgen. (zie schema onder)

Er komen steeds meer eigen initiatieven, zoals Marjolein Verkuyl, die aan de vertaling van de Odyssee werkt, Robert Keurntjes en Annelies Egberink die hetzelfde doen met de Three Principles. An Mens legt de laatste loodjes aan de Lojong-lessen van Rinpochee. En we krijgen zowaar, na vele vergeefse verzoeken, toestemming van Tarab Tulku. *Nearness to Oneself and Openness to the World* was al op schrift gezet door Robert, Brigit, Margot en Marian vd Horst en mocht nu ook gepubliceerd worden. Er is een groep correctors aan de slag gegaan, veelal professionele taaldocenten. Voor het engels zijn dat Anne, Kara, Keven en Sheilan, voor het nederlands is dat Peter van Wanrooij en Piet Soeters. Marianne verzorgt nog steeds de eindredactie wat ook inhoudt dat een aantal transcripten inmiddels toe is aan hernieuwde correctie, editering en indien nodig uitbreiding voor een tweede druk. Naast Nederlandse vertalingen bestaan er plannen voor een Franse en een Spaanse vertaling, terwijl Petra aan een Duitse vertaling werkt.

Millenniumbalans. Het aantal getranscribeerde bladzijden bedraagt 3000 op A4 formaat; dat is 6000 boekbladzijden. (Ter vergelijking, dat is zes van die dikke Pabongka boeken.) Tot en met vandaag zijn er van de transcripten alleen al in Nederland 2000 stuks gedrukt. Inzicht in de oplagen waarin in Nederland aangemaakte transcripten in de VS en Azië zijn verspreid, hebben we niet. Het aantal mensen dat – behalve de spil van alles, Gelek Rinpochee – heeft meegewerkt hieraan, loopt in de tientallen. Verheugt u! De Dharma is ermee gediend.



	GROEP		ONDERWERP
STROOM I *kennismaking*	⇩	* inscholing meditatie * inscholing boeddhisme	*-Mindfulness* *-De Drie Hoofdpaden (Je Tsongkhapa)*
STROOM II *integratie*	⇩	* lamrim *intensieve studie en beoefening*	*-Odyssee naar Vrijheid* *-Lamrim 1* *-Lamrim 2* *-Lamrim 3*
STROOM III *verdieping*	⇩	* mahayana verdieping * vajrayana	*-Lojong / Wijsheid* *- Vajrayana* *Six session guru yoga* *Guru devotion,* *Yamantaka,* *Vajrayogini*

Piet Soeters

Mediteren in de vredesweek

-Nelleke Sanders-

Ervaringen en gedachten: De eerste ochtend dat ik zat was het in het begin even wennen aan de grote lege ruimte. Het voelde anders als 's morgens of 's avonds in een groep: leeg, stil, maar toch veilig en prettig. Toen ik begon te mediteren kwamen er een heleboel vragen naar boven en ook verbazing. Verbazing omdat ik in mijn eentje zat. Vragen zoals: wat betekent vrede voor mensen, wat voor waarde heeft het. Ik hoor zo vaak: ik voel me zo machteloos, dat ik helemaal niets meer kan doen. Maar is dat waar? Kunnen we werkelijk niets doen? Ik ben overtuigd van wel. Wat is vrede? Voor mij betekent het in harmonie zijn, met jezelf, met het totaal van wat je bent: fysiek, astraal, causaal. Deze vrede; harmonie is net als onze boeddha-natuur in onszelf aanwezig; het is een klein begin van onze boeddha-natuur. Het mooie van deze harmonische staat is dat je ook harmonie uitstraalt en je zo je omgeving beïnvloedt, meer harmonisch maakt.

Dit is wat in meditatie gebeurt. Door zuivering, afstemming op Tara en Boeddha of gewoon op vrede in je hart, wordt je vanzelf harmonischer. Dat is de kracht die we hebben en waar we mee kunnen werken, die we kunnen doorgeven aan alle wezens. De kracht waarmee we kunnen werken aan vrede, in jezelf, in je omgeving, in de hele wereld. We hoeven niet te wachten tot we verlicht zijn, je kunt gewoon beginnen. Hoe vaker je ermee bezig bent, hoe sterker die kracht wordt. Je zult merken dat je er sneller op af kunt stemmen. Dat het zelfs niet perse nodig is om in meditatie te gaan zitten: je stemt af op je hart, je gaat terug in het hier en nu, want daar is het waar je die kracht kunt vinden.

Dat is wat het voor mij de moeite waard maakt om voor dag en dauw mijn bed uit te kruipen en naar Jewel Heart te fietsen om te mediteren, en deze meditatie op te dragen aan de vrede. In de laatste week voor kerstmis en in de goede week wil ik dit weer gaan doen. Iedereen is welkom. We mediteren in stilte. Als je halfzeven te



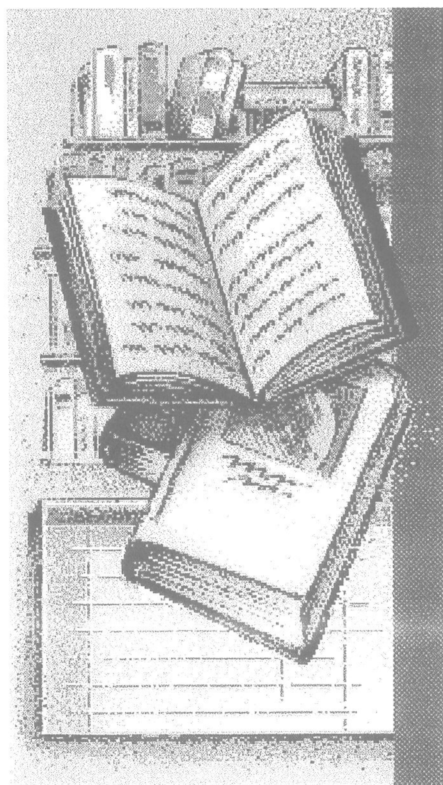
vroeg vindt, of een uur zitten te lang, kom je gewoon op de tijd die voor jou het beste is. Zolang je de ander maar niet stoort. Ik ben er gewoon van half zeven tot half acht. Als het praktisch te moeilijk is om naar Jewel Heart te komen, dan kun je ook gewoon thuis op je eigen plek meedoen. Ook dat helpt

Om shanti.

EEN OPLEIDING VOOR GROEPSBEGELEIDERS BINNEN JEWEL HEART

From now on Buddhism is not going to be Tibetan Buddhism anymore. It will be European Buddhism, American Buddhism, Buddhism of wherever it is. It doesn't live in monasteries, temples or prayers; it lives and continues in the individual's life. To carry on its continuation is the responsibility of you, the first generation of Western Dharma practitioners.
Most important is motivation applied from the bodhimind: total dedication, always thinking, 'What best way I can share? How can I get inside that person, make it right and leave?'
Whenever you're going to teach, you have to have knowledge and discriminative wisdom, wisdom true to the tradition, but adaptable to the needs of the people.
You also need a little bit of psychology, a little bit of conflict management, because you are dealing with human beings. If you can have such skills it will be great. Gelek Rinpoche, mei 1999.

De aanloop
Op een avond tijdens zijn voorjaarsbezoek in 1998 lanceerde Rinpoche voor een groep mensen het idee voor een opleiding voor toekomstige groepsbegeleiders, in de JH-mond 'teachers training'. We zijn daarmee aan de slag gegaan en zitten momenteel in de aanloopfase naar een 'Opleiding voor groepsbegeleiders'.
Het eerste jaar was vooral zoeken naar voor wie de opleiding bestemd moet zijn en wat zij zal moeten bieden. Immers, mensen die al in de groepsbegeleiding zitten, hebben andere vragen dan aspirant gegadigden.
Dit jaar ligt de nadruk op professionalisering van de huidige groepsbegeleiders. Diverse gastdocenten – allen uit het in dit opzicht verrassend rijke Jewel Heart – verzorgen ieder vanuit hun specialisme een avond. Daarnaast zijn er voor de groepsbegeleiders ook intervisiegroepen van start gegaan, een werkvorm die onderlinge afstemming en verdere professionalisering beoogt, vanuit ieders ervaring. Inmiddels is de eigenlijke 'Opleiding voor groepsbegeleiders' in voorbereiding. Ook daar wordt gebruik gemaakt van professionals uit eigen kring.



De Opleiding
Het wordt een drie- tot vierjarige opleiding tot allround groepsbegeleider, d.w.z. in principe inzetbaar in alle groepen. Zaken die in de opleiding onder andere aan bod komen, zijn:
Meditatie: achtergronden en begeleiding.
De Drie Hoofdpaden en Lamrim: achtergronden, kernpunten, structuur, methodes van overdracht.
Vaardigheden om de Dharma in een studie- en meditatiegroep uit te diepen.
Kennis en vaardigheden m.b.t. het begeleiden van groepen.
Vaardigheden in het begeleiden van individuele leer- en ontwikkelingsprocessen.
Filosofische en godsdienstfilosofische achtergronden.
Dit alles uiteraard zover van belang voor en in het kader van de Dharma.
De studie kent begeleide stages en wordt afgesloten met een eindexamen.
Start van De Opleiding: september 2000.
Wie kan deelnemen?
Jewel-Heart mandala-leden die zich geroepen voelen en [in aanleg] de capaciteiten hebben groepen binnen Jewel Heart te begeleiden. Daarbij wordt met name gedacht aan: (a) Luistervaardigheden: ruimte kunnen geven, de ander het gevoel kunnen geven gehoord te worden. samen kunnen vatten, etc. (b) Denkvaardigheden: hoofd- van bijzaken kunnen onderscheiden, het probleem tot zijn kern kunnen herleiden, juiste argumenten en vragen kunnen opwerpen, doorzien van de Lamrim, etc. (c) Dharma-ervaring: de Lamrim [zover je bent gekomen] eigen gemaakt hebben, op ervaringsniveau doorgewerkt hebben, verbonden hebben met je dagelijks leven.

op het moment van starten minimaal 4 jaar de Dharma bestudeerd en beoefend hebben (1 jaar Three Principles en drie jaar Lamrim of vergelijkbare scholing/beoefening)
bij voorkeur enige ervaring in het werken met groepen hebben.

Gevraagde investering van de student:
Training/scholing: 16-20 dagdelen per jaar.
Waarschijnlijk: maandelijks een vrijdagavond, enkele keren per jaar uitgebreid tot zaterdag vm en nm.
Studie en meditatie thuis: ± 1 uur per dag.
1 jaar stage.
Opkomst: minimaal 80%.
Kosten
Hoewel de lessen in principe gratis zijn, zijn aan de opleiding kosten verbonden die door de deelnemers moeten worden betaald. Dat betreft: literatuur, uit te reiken studiemateriaal, een enkele keer verblijfkosten voor een training. De kosten zullen, exclusief reiskosten zo'n f 400 à f 500 per jaar bedragen.

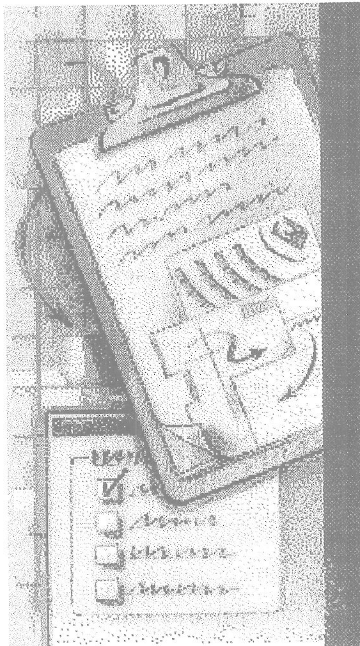
Aanmelding
Door het sturen van een aanmeldingsbrief, met daarin de motivatie tot het begeleiden van JH dharma-groepen, je dharma-achtergrond, opleiding en werkervaring, ervaring op het gebied van begeleiding van groepen. Stuur deze brief vóór 1 januari 2000 naar het secretariaat, t.a.v. De Opleiding. Inlichtingen: Marianne Soeters, studieleider. ✆ 0485 516 709.
N.a.v. de aanmeldingsbrief vindt een intakegesprek plaats op zaterdag 5 of 12 febr. 2000. Toelating gebeurt op basis van de intake. Terugkoppeling vindt plaats na 20 febr.

UIT HET BESTUUR.

-Namens het Bestuur Wim Leeman-

Bezoek Dalai Lama.
Het leek me goed om deze potpourri aan onderwerpen te beginnen met iets waar de meesten van ons nog verse herinneringen aan hebben: Den Haag 16 en 17 oktober. Een zeer imponerende bijeenkomst van in het boeddhisme geïnteresseerden uit het hele land. En een innemende en wijze Dalai Lama.
Het was gezellig dat we bij elkaar konden zitten, door de gezamenlijke kaartinkoop, voor maar liefst f 11.000. Maar de inspanning was wat te licht ingeschat. Ze heeft Robert menig zweetdruppeltje gekost.
Jewel Heart was met een stand vertegenwoordigd die er uit sprong vanwege zijn samenhangend aanbod van geschriften. Gezien de forse omzet voorzag dit aanbod ook duidelijk in een behoefte. Mariët Mensink had zich zeer ingespannen om de stand tot een succes te maken. Dat was het ook en tevens een gezellige ontmoetingsplaats van Jewel Heart leden. Mariët nogmaals bedankt voor je inzet en enthousiasme!

Verjaardag Gelek Rinpoche.
Nog een heugelijk gebeuren in de afgelopen periode. Een felicitatiewens, opgenomen op de video tijdens de laatste lezing door Geshe Sherab, werd met enthousiasme door Rinpoche op 26 oktober ontvangen. Verder hadden we gezorgd voor een flinke hoeveelheid bloemen met een wenskaart.



Bij zijn volgend bezoek willen we hem graag verrassen met een goede inrichting van zijn spreekkamer. Nieuw meubilair, verlichting, iets passends aan de wand. Als je dacht aan een "einde-van-het-jaar-gift" dan is dit een dankbare bestemming.

Beleid, wat is dat eigenlijk.
Als stichting Jewel Heart streven we bepaalde doelen na die in onze statuten zijn vastgelegd, studie van en informatie over Tibetaans boeddhisme. Dat doen we door het houden van (studie)-bijeenkomsten en het uitnodigen van leraren. Dit alles onder de hoede van Gelek Rinpoche.
Binnen die kaders moet je als bestuur zo nu en dan verduidelijken waar het nu eigenlijk om gaat. Zo is er een beleidsplan 1995-2000 opgesteld en op een haar na gevild. We zijn nu als bestuur gestart met het inventariseren van de zaken die in een

beleidsplan voor de komende vijf jaar aan de orde moeten komen. Piet Soeters coördineert daarin.
Met betrekking tot het uitnodigen van leraren is ook verduidelijkt hoe dit zal moeten plaats vinden, beleid dus. Het resultaat is vastgesteld in de vorige bestuursvergadering en luidt als volgt:
Initiatief tot het uitnodigen van leraren ligt bij Rinpoche's vertegenwoordiger, steeds op verzoek van of in samenspraak met hem.
Rinpoche's vertegenwoordiger waakt hierbij over inpassing in en evenwicht binnen het geheel van het Jewel Heart meditatie- en scholingsprogramma.
De uitnodigingen worden in het bestuur akkoord verklaard in verband met financiën.
Lesactiviteiten van een leraar en andere personen zijn, in zoverre het onderwerp het toelaat, toegankelijk voor alle groepen en zo mogelijk ook voor mensen van buiten Jewel Heart.
Voor de duidelijkheid, Rinpoche's vertegenwoordiger in het bestuur wordt door hem aangewezen en het is (tegenwoordig) Marianne Soeters.

Van de werkgroepen.
Het meeste werk vindt plaats in de werkgroepen. Zowel door de vaste, zie de opsomming in de vorige Nieuwsbrief, als door de ad-hoc per onderwerp benoemde werkgroepen wordt menig uurtje besteed.
De werkgroep die zich sinds het voorjaar bezig houdt met de oprichting van een kerkgenootschap vordert gestaag. Statuten van (het kerkgenootschap) Maitreya zijn vergeleken met onze wensen en er is reeds geruime tijd contact met een notaris die hierin ervaring heeft. We zijn nu zover dat we weten wat we willen: De mandalaleden onderdak bieden als leden van het kerkgenootschap en financiële en fiscale rechten zeker stellen. En dat het ook kan op de manier die het meest efficiënt is: Zo weinig mogelijk wijzigen aan de stichtingsstructuur die we nu hebben, en deze stichting het bestuur laten zijn van het kerkgenootschap. We hopen van het voorjaar een vastomlijnd voorstel aan Rinpoche voor te kunnen leggen.
Een andere ad-hoc werkgroep is zojuist in het leven geroepen. Martin van Wanrooij en ondergetekende zullen zich buigen over het stroomlijnen van de informatiestromen binnen Jewel Heart. Een noodzaak nu we alsmaar groter groeien en op meerdere plaatsen activiteiten hebben.

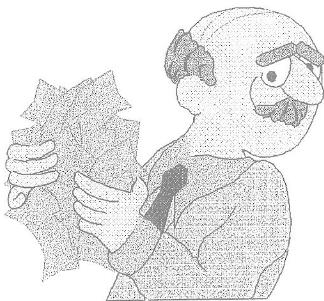
Informatie en communicatie techniek.
Het zijn trends in de tegenwoordige samenleving. En de mogelijkheden zijn (technisch) bijna onbegrensd. Dan heb ik over het "wereldwijde web" oftewel www. Wel eens op internet gezocht naar bijvoorbeeld "Gelugpa" of "Ling Rinpoche"? Je zult verwonderd zijn over de veelheid aan resultaten.
Jewel Heart heeft een web-site in Amerika (www.jewelheart.org) en er is een Nederlandse site. Deze is nu evenwel ondergebracht bij onze provider (help, zijn daar nou geen Nederlandse woorden voor?) (Home.planet.nl/~jewelheart.nl) en daardoor moeilijker te vinden. Er is nu besloten, en An Mens ontfermt zich over de realisatie ervan, om toch een eigen domein te laten registreren zodat we straks onder www.jewelheart.nl te vinden zijn.
Verder wordt gezocht naar een oplossing om op afstand (dus thuis) te werken met onze financiële en leden- administratie. Het vervangen van de tegenwoordige computer door een server met meer capaciteit, zou dit begin volgend jaar mogelijk moeten maken.

Financiën.
Ron Twisk heeft een benadering van de begroting voor volgend jaar gepresenteerd. Het bestuur moet zich er de volgende vergadering nog verder over buigen. Vraagpunten zijn daarbij: Het niveau van de afdracht aan Rinpoche, de prijs van de transcripten en de overige verkoop, de hoogte van de jaarlijkse reservering voor magere tijden.
Het bestuur heeft besloten om aan vrijwilligers die zich meer dan een dagdeel in de week voor Jewel Heart inzetten, een jaarlijkse (forfaitaire) vergoeding toe te kennen. Deze wordt weer aan Jewel Heart terug geschonken, maar levert op die wijze een belastingvoordeel op. De betrokkenen krijgen in januari hierover bericht.
Wij hebben ingestemd met het vier maal per jaar verschijnen van de Nieuwsbrief, zoals voor iedereen te merken is. De financiële consequenties moeten in de volgende bestuursvergadering nog bekeken worden.

BUN.
Martin van Wanrooij toonde ons een nuttig boekje uitgegeven door de Boeddhistische Unie Nederland, met daarin een beschrijving van de boeddhistische instellingen in Nederland. Er zijn een aantal exemplaren van besteld en het zal over enige tijd bij Jewel Heart te koop zijn.

Het Millennium – Hoe staan we ervoor?

-Een bericht van de penningmeester-
-Ron Twisk-



Graag wil ik ieder laten delen in de zorg hoe het er met onze financiën voor staat en wat er nodig is, nu en in de toekomst. Daarom het volgende. Dit jaar verwachten we, schrik niet, een verlies van ongeveer F 4000,-. Dat komt op de eerste plaats voor rekening van onze nieuwe huisvesting en de inrichting daarvan, die aardig wat extra geld hebben opgeslokt. Daar staat tegenover dat we door de grote zelfwerkzaamheid van onze leden voor een goedkope prijs een mooie ruimte hebben verworven, waar we eindelijk Rinpochee volledig thuis kunnen ontvangen. Toch is de post huisvesting sterk gestegen, omdat we meer vierkante meters huren dan voorheen, die ook nog verwarmd en verlicht moeten worden; daarnaast heeft een betere locatie ook een prijskaartje. De kosten om Jewel Heart te laten functioneren als organisatie zijn helaas ook sterk gestegen. Dat komt vooral omdat we van een kleine naar een grote groep zijn gegroeid. Je belt niet zomaar eventjes alle mensen om iets te laten weten; daar gaan nu heel wat papier en extra portokosten aan op.

We hopen het volgend jaar onze uitgaven en inkomsten wat beter in evenwicht te kunnen houden. We zullen naar verwachting met de maandelijkse bijdragen en betalingen voor de workshops onze vaste kosten kunnen betalen. In eerste instantie een geruststellende gedachte, maar het betekent óók dat we voor onverwachte dingen geen financiële ruimte hebben.

Wat ligt er nog in het verschiet ?
Ondanks het gat van dit jaar willen we blijven insteken op de toekomst, want het is duidelijk: Jewel Heart wacht een toekomst. Allereerst is dat in 2001 Rinpochee's langduriger bezoek van 6 weken. Verder is het Rinpochee's en ook onze wens in de toekomst te kunnen kopen i.p.v. huren; d.w.z. echt een eigen centrum te hebben.
Dit zijn zaken waar we nu en in de toekomst met de huidige bijdragen niet in kunnen voorzien. Daar zijn extra middelen voor nodig. Willen we onze financiële armslag weer wat prettiger maken, dan zullen we dingen moeten bedenken als een benefietoptreden, een bazaar en noem maar wat. En omdat we nu eenmaal zijn aanbeland in de geschenkmaanden, nòg een idee! Er zijn vele goede doelen, waaronder ook onze mandala. Het overeind houden van onze mandala gaat ons allen aan. Dat kan op diverse manieren; naast het bedenken van plannen zoals genoemd, ook door middel van een gift die – onder de daarvoor geldende voorwaarden – voor de schenker aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting. Ik nodig iedereen uit voor een creatieve denkbijdrage òf een financiële bijdrage. Willen we dat de dharma rijkelijk binnen Jewel Heart kan floreren, dan zullen we dat *met z'n allen waar moeten maken.* Hoeveel nodig is, is nog niet duidelijk. Duidelijk is dat het heel wat is en dat we zeker niet zonder uw bijdrage kunnen.

Uw laatste bijdrage van dit millennium in de vorm van een gift kan het goede zaad zijn voor de Dharma in het nieuwe millennium, dat is wel zeker. Het kan betekenen dat we volgend jaar met een schone lei kunnen starten. Stort uw gift op giro 518 24 84 t.n.v. Jewel Heart, o.v.v. MILLENNIUMGIFT.

Generosity is een van de manieren om jezelf en anderen een plezier te doen.

Met de beste wensen voor het nieuwe millennium,

Tijdens een culturele reis door Tibet in augustus 1998 werd Helen Zwetsloot in het Potala paleis aangesproken door een monnik, die haar vroeg of zij in haar land iets voor Tibet wilde doen. Deze vraag leidde tot het ontstaan van Stichting Potala. De bedoeling van deze Stichting is om in Nederland de Tibetaanse cultuur en filosofie meer bekendheid te geven en daarmee de Tibetanen te ondersteunen in het behouden van de eigen identiteit. De Stichting heeft inmiddels manifestaties georganiseerd als "Tibet in the Picture" en " Adams Quartet goes Tibet" (o.a. Lama Karta en Chris Hinze), waarbij geld is ingezameld voor educatieve projecten voor Tibetaanse kinderen in Tibet en in ballingschap. St.Potala bevindt zich nog in een pioniersstadium; in januari 1999 heeft zij haar eerste twee projecten gesteund, nl. "Himalaya oogzorg"en een Tibetaans kinderdorp in India.

Stichting Potala – Domselaerstraat 34 –1093 MA – Amsterdam – tel./fax: 020-6634328

Felicitatie

An Mens en Sari Koppens zijn 16 november jl. geregistreerd gaan partneren. Wij feliciteren ze hartelijk vanaf deze plaats en wensen ze veel geluk!

De redactie

Redactie:
Karin Wilbrink, Marion Wierda, Margo Gommers.
Lay out: Paul van Veen, Paul Oud
Oplage: 200
Sluitingsdatum copy: 23 februari
De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Dominicanenstraat 2B,
6521 KD Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985. Postbank 5182484.
E-mail: Jewelheart.nl@wxs.nl ,
Internet: Home.wxs.nl/~jewelheart.nl .
Abonnement: ƒ 20,-- per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dominicanenstraat 2B
6521 KD Nijmegen